

**PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR PADA
MAHASISWA FK UKDW ANGKATAN 2011 YANG
SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Dimaksudkan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



DISUSUN OLEH

JULISMAN HASIHOLAN SITUMORANG

41110065

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

2015

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

**PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA
FK UKDW ANGKATAN 2011 YANG SARAPAN DAN TIDAK
SARAPAN**

Telah dimajukan dan dipertahankan oleh :

JULISMAN HASIROLAN SITUMORANG

41110065

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta

dan dinyatakan **DITERIMA**

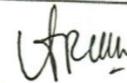
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran pada tanggal 8 JUNI 2015

Nama Dosen

1. Prof. dr. J. W. Siagian, Sp. PA :
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. Arum Krismi, Sp.KK, M,Sc :
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Mitra Andini Sigilipoe, MPH :
(Dosen Penguji)

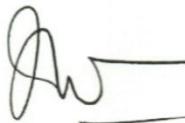
Tanda Tangan



DUTA WACANA
Yogyakarta, 8 JUNI 2015

Disahkan Oleh,

Dekan,



Prof. dr. J. W. Siagian, Sp. PA



Wakil Dekan I bidang Akademik,



dr. Sugianto, M. Kes., Sp.S., Ph.D.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FK UKDW ANGKATAN 2011 YANG SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 8 Juni 2015



JULISMAN HASIROLAN SITUMORANG

41110065

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **JULISMAN HASIHOLAN SITUMORANG**

NIM : **41110065**

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

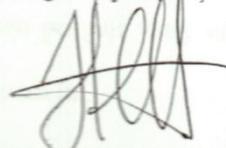
PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FK UKDW ANGKATAN 2011 YANG SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 8 Juni 2015

Yang menyatakan,



JULISMAN HASIHOLAN SITUMORANG

Kata Pengantar

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkatNya yang berlimpah dan penyertaanNya yang selalu setia, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Perbedaan Konsentrasi Belajar Mahasiswa FK UKDW Angkatan 2011 yang Sarapan dan Tidak Sarapan” dapat terselesaikan.

Dalam proses penyelesaian penelitian ini, penulis mendapat bimbingan, dukungan, dan saran dari berbagai pihak. Selain itu, juga ada beberapa kendala yang dihadapi penulis dalam proses penyelesaiannya, namun pertolonganNya yang menakjubkan lewat banyak orang dan banyak hal tidak pernah terlambat. Tuhan memakai orang-orang yang bersedia membantu demi kelancaran Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang sudah menemani dan memampukan saya dalam mengerjakan dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kedua Orang Tua saya, B.Situmorang dan T. Sihaloho yang setia mendukung lewat banyak dan mendoakan saya hal terkait Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Prof.dr. J.W. Siagian., Sp.PA selaku dosen pembimbing pertama yang dengan sabar memberi masukan dan kekuatan dalam melakukan penelitian karya tulis ilmiah ini.
4. dr. Arum Krismi., M.Sc, Sp. KK selaku dosen pembimbing kedua yang sudah memberikan banyak waktu, kritik dan saran terkait tata cara

penulisan, metode penelitian, dan yang lainnya untuk Karya Tulis Ilmiah ini.

5. dr. Mitra Andini Sigilipoe., MPH selaku dosen penguji yang sudah memberikan kritik dan saran demi tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dr. dr. Y. Nining Sri.W.,Sp. PK dan dr. Bowo., Sp. PD selaku dosen Penilai Kelaikan Etik Penelitian yang telah memberikan masukan serta izin sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
7. Pusat Pengembangan Pribadi (P3) yang sudah bersedia membantu proses penelitian saya serta seluruhstaf dosen dan karyawan di Fakultas Kedokteran UKDW yang sudah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini
8. Keluarga yang selalu mendukung penulis dalam doa dan semangat adik-adikku Julita Maryani Situmorang dan Tryaka Medica Situmorang.
9. Sahabat yang saya kasihi Sivliani Teresia Pattianakotta,Geti Panggalo, Elis Maubanu, Mauritius A.B Yunior, Reinhard Nahumury dengan segala perhatian, doa dan dukungannya kepada penulis sehingga penulis termotivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Yessi Mekarsari, Silvia Yoko, Gina Niscita. A, Milka L. Allo, Rino Prawijaya, Benhard Errysa, teman-teman sepembimbingan yang sudah memberi masukan-masukan serta motivasi kepada penulis.
11. Sejawat FK 2011 yang sudah memberi semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

12. Dan kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung terlibat serta mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis ilmiah ini masih banyak kesalahan, oleh sebab itu penulis memohon maaf dan terbuka menerima semua saran yang diberikan. Atas bantuan dan dukungannya penulis mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Juni 2015

Penulis

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	I
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.5. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	6
2.1. Sarapan.....	6
2.1.1. Pengertian Sarapan.....	6
2.1.2. Fungsi dan Manfaat Sarapan.....	7
2.1.3. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan(AKG).....	

2.1.4. Indeks Massa Tubuh(IMT).....	9
2.2. Konsentrasi Belajar.....	10
2.2.1 Konsentrasi Belajar.....	12
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.....	12
2.2.3 Tes Kraepelin.....	13
2.3. Landasan Teori.....	15
2.4. Kerrangka Konsep.....	17
2.5 Hipotesa.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
3.1. Desain Penelitian.....	20
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.3. Populasi dan Sampling.....	20
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	20
3.5. Sample Size.....	21
3.6. Bahan dan Alat.....	23
3.7. Pelaksanaan Penelitian.....	24
3.8. Etika Penelitian.....	25
3.9. Analisis Data.....	26
3.10 Jadwal Penelitian.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan.....	28
C. Keterbatasan Penelitian.....	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

©UKDWN

Daftar Tabel

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1 Indeks Massa Tubuh.....	12
Tabel A.1 Karakteristik Sampel.....	28
Tabel A.2 Nilai Tes Kraepelin.....	30

©UKDW

Daftar Gambar

Gambar 1 Kerangka Konsep.....	18
Gambar 2 Grafik Nilai rerata Tes Kraepelin.....	31

©UKDW

Daftar Lampiran

Informed Consent	39
Keterangan Kelaikan Etik	40
Surat Izin penelitian	41
Daftar Riwayat Hidup	42

©UKDW

PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA FK UKDW ANGKATAN 2011 YANG SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN

Julisman Hasiholan Situmorang, Jonathan Willy Siagian, Arum Krismi, Mitra
Andini Sigilipoe.

Korespondensi: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana
Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 5 – 25
Yogyakarta 55224, Indonesia. Email: kedokteran@ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang. Salah satu cara orang untuk bertahan hidup adalah dengan makan. Makanan sangat penting sebagai penghasil energi, untuk digunakan dalam beraktifitas. Makan pagi biasanya disebut dengan sarapan. Sarapan merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas sehari-hari yang dapat mempengaruhi konsentrasi. Dalam kegiatan mahasiswa, sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar saat kuliah. Konsentrasi yang baik adalah ketika seseorang memiliki fokus yang tinggi dan dapat menjaga pikiran terhadap suatu hal, sehingga dapat mengingat dan memahami apa yang ingin disampaikan dari hal tersebut.

Tujuan. Melihat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa FK UKDW angkatan 2011.

Metode Penelitian. Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain kasus-kontrol. Konsentrasi diukur menggunakan Tes Kraepelin terhadap mahasiswa FK UKDW angkatan 2011 yang diseleksi secara acak. Sampel penelitian adalah mahasiswa FK UKDW angkatan 2011. Pengambilan sampel menggunakan metode *consecutive random sampling*. Nilai rerata skor kesalahan Tes Kraepelin dianalisis dengan Uji *Mc Nemar* dengan $p < 0,05$.

Hasil. Nilai rerata skor kesalahan tes Kraepelin pada kelompok sarapan adalah 17,07, sedangkan pada kelompok tidak sarapan adalah 15,31. Rerata skor kesalahan Tes Kraepelin didapatkan lebih tinggi pada kelompok sarapan dibandingkan kelompok tidak sarapan, namun perbedaan ini tidak bermakna secara statistik ($p = 0,731$).

Kesimpulan. Tidak terdapat perbedaan konsentrasi belajar yang bermakna secara statistik pada mahasiswa FK UKDW angkatan 2011 yang sarapan dan tidak sarapan.

Kata Kunci. Sarapan, Konsentrasi.

THE EFFECT OF BREAKFAST ON THE STUDY CONCENTRATION OF BATCH 2011 UKDW MEDICAL STUDENTS

Julisman Hasiholan Situmorang, Jonathan Willy Siagian, Arum Krismi, Mitra
Andini Sigilipoe.

Correspondence: Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University
Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 5 – 25
Yogyakarta 55224, Indonesia. Email: kedokteran@ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background. One of the way people to survive in life is to eat. Food is very important to produce energy, also to be used in exercising. First meal of the day, eaten in the morning is usually referred to breakfast. Breakfast is an important step before people do their daily activities that may affect the concentration. In students' activities, breakfast can affect study concentration while listen to a lecture in the class. Concentration is when a person focus, and can keep their minds to a thing, further can remember and understand what wants to be conveyed from it.

Purpose. To see the effect of breakfast on the level of study concentration of batch 2011 UKDW medical students.

Research Methods. The design of the study was case control. Concentration was measured using Kraepelin Test on randomly assigned batch 2011 UKDW medical students. Average error scores of Kraepelin Test were analyzed using McNemar test with $p < 0,05$.

Results. Average error scores of Kraepelin test on the breakfast group was 17.07, while on the not breakfast group scores was 15,31. Breakfast group obtained higher average error scores of Kraepelin Test, but these differences was not statistically significant ($p = 0,731$).

Conclusion. There was no statistically significant differences on the study concentrations between breakfast and not breakfast of batch 2011 UKDW medical students.

Keywords. Breakfast, Concentration.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu cara orang untuk bertahan hidup adalah dengan makan. Makanan sangat penting sebagai penghasil energi, untuk digunakan dalam beraktivitas. Biasanya orang butuh makan 3 kali sehari yaitu pagi, siang dan malam hari. Didalam setiap makanan, terkandung banyak jenis zat – zat yang dibutuhkan tubuh, antara lain protein sebagai komponen structural dan fungsional, karbohidrat sebagai sumber energi, lemak sebagai cadangan energy dan pelarut vitamin A, D, E, K dan lain sebagainya. Bagian dari tubuh kita yang digunakan sebagai energidalam beraktivitas disebut kalori. Jumlah kalori yang dibutuhkan tiap orang per harinya berbeda – beda. Hal ini bergantung dari usia, jenis kelamin, berat badan dan aktifitasperhari(Sherwood,2012).

Makan pagi biasanya disebut dengan sarapan. Sarapan merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas sehari-hari. Sarapan yang sehat sebaiknya mengandung unsur empat sehat dan lima sempurna. Makanan yang dikatakan empat sehat dan lima sempurna adalah makanan yang terdiri dari berbagai unsur makanan yaitu, makanan pokok(nasi, jagung, kentang, dll), lauk-pauk(tahu, tempe, daging, ikan,

dll), sayur-mayur(kangkung, bayam, terong, tomat, dll), buah(apel, manga, pisang), dan susu sebagai pelengkap. Hal ini akan bermanfaat sebagai amunisi kita untuk memulai aktifitas. Di negara bagian barat, sarapan biasanya berupa roti dan susu. Sedangkan pada masyarakat Indonesia sarapan sering berupa nasi dengan lauk serta susu atau teh manis. Dalam banyak keluarga di Indonesia, sarapan sudah diajarkan sejak dini kepada anak-anak. Namun, sarapan seringkali diabaikan, terutama bagi para mahasiswa yang tidak berdomisili di rumah mereka masing-masing. Hal tersebut biasanya disebabkan karena aktifitas yang tinggi mulai pagi, sore dan malam hari, sehingga ketika bangun pagi, mereka tidak memiliki cukup waktu untuk sarapan. Misalnya, mahasiswa sering lembur sampai subuh karena mengerjakan tugas atau kegiatan lainnya. Sedangkan, pagi harinya sudah harus memulai kuliah lagi. Jadi waktu yang tersisa digunakan untuk istirahat. Dengan demikian, mereka akan melewatkan sarapan pagi (Khosman, 2002).

Makan pagi memberikan arti yang sangat penting, yaitu menyediakan energi. Anak Sekolah yang tidak pernah atau jarang sekali makan pagi akan mengalami penurunan kadar gula dalam darah (hipoglikemia), sehingga pasokan energi untuk kerja otak menurun dan otak akan mengalami kekurangan energi. Hipoglikemia adalah kadar glukosa darah yang rendah ($GDS < 80$ mg/dL). Orang yang mengalami hipoglikemia biasanya memiliki gejala seperti gelisah, gemetar, banyak

keringat, sering menguap karena mengantuk, jantung berdebar – debar, serta tidak dapat berkonsentrasi dengan baik(Iswantoro, 2009).

Penelitian yang dilakukan Sunarti dkk (2006) menunjukkan bahwa konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi dari sarapan. Kondisi tersebut berkaitan dengan penggunaan glukosa sebagai sumber energi. Dalam keadaan normal, glukosa digunakan oleh sistem saraf pusat sebagai sumber energi. Dalam proses absorpsi, glukosa di absorpsi secara aktif menggunakan alat angkut protein dan energi, sehingga jika tubuh kekurangan protein, maka proses pengangkutan glukosa sebagai nutrisi otak akan terganggu yang menyebabkan otak kekurangan glukosa dan mempengaruhi daya konsentrasi(Wardoyo dan Mahmudiono, 2013), .

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah perbedaan konsentrasi belajar pada mahasiswa FK UKDW angkatan 2011 yang sarapan dan tidak sarapan?.

1.3 Tujuan Penelitian

Melihat perbedaan konsentrasi belajar pada mahasiswa FK UKDW angkatan 2011 yang sarapan dan tidak sarapan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Untuk menambah pengetahuan bagi masyarakat, secara khusus mahasiswa FK UKDW Yogyakarta angkatan 2011 mengenai pentingnya pengaruh sarapan terhadap konsentrasi.

2. Manfaat Teoritik

Sebagai bahan tambahan dalam kajian ilmu Kedokteran.

1.5 Keaslian Penelitian

No	Peneliti,tahun	Judul	Sampel	Hasil (kesimpulan)
1.	Istianah, 2008	<i>Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar di kelas VIII SMPN 20 Bekasi</i>	Siswa kelas VIII SMPN 20 Bekasi	Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara sarapan dengan konsentrasi belajar siswa.
2.	Wardoyo dan Mahmudiono, 2013	Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa SD	Siswa SDN Sumberejo I, Kecamatan Ngasem, Kabupaten	Terdapat hubungan yang signifikan antara makan pagi dengan daya konsentrasi serta antara tingkat

			Kediri.	konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi pada siswa SD.
--	--	--	---------	---

©UKDWN

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tidak terdapat perbedaan konsentrasi belajar yang bermakna secara statistik pada mahasiswa FK UKDW angkatan 2011 yang sarapan dan tidak sarapan.

B. Saran

Apabila dikemudian hari akan dilakukan penelitian yang serupa mengenai pengaruh sarapan terhadap konsentrasi, maka penelitian tersebut harus mempertimbangkan dan meminimalisasi faktor-faktor perancu yang dapat mengganggu hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A., dan Urbina, S. (2006). *Tes Psikologi*. PT. Indeks : Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Balai Pustaka : Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. 2011. *Mengapa Sarapan Pagi itu Penting?*. Diakses dari <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBAR-INFORMASI-NO-2-2011.pdf> (Diakses pada 13 januari 2015).
- Gunawan, Adi, W. 2007. *Genius Learning Strategy*. Galang Press : Jakarta
- Gibson SA & Gunn P. 2011. *What's for breakfast? Nutritional implication of breakfast habits ; insight from the NDNS dietary records*. Nutrition Bulletin, 36, 78-86
- Hardiansyah *et al.* 2012. *Kebiasaan Sarapan Anak Indonesia berdasarkan Data Riskesdas 2010*. Jurnal Gizi dan Pangan. Sekretariat Pergizi Pangan Indonesia, Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB, Bogor.
- Hoyland, A. Dye, L. Lawton , L, C. 2009. *A Systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents*. Human Appetite Research Unit, Institute of Psychological Sciences, University of Leeds, Leeds LS2 9JT, UK.
- Istianah. 2008. *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah : Jakarta
- Iswantoro, O. A. 2009. *Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien Pediatrik yang Diinduksi Anestesi Umum*. Skripsi. Universitas Diponegoro : Semarang.
- Khomsan A. 2005. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan 2*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor.

- Khomsan, Ali. 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada:Jakarta.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia.2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013. *Angka Kecukupan yang Dianjurkan, 5-6. Jakarta*
- Mhurchu *et al.* 2010.*Effect of free school breakfast programme on school attendance. Achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomized trial. British Medical Journal Pubic Health, 10, 738.*
- Potter.PA & Perry, A.G.2005.*Fundamentals of nursing. 6th ED.* Philadelphia:Lippincott.
- Sastroasmoro, Sudigdo & Sofyan Ismael. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto*
- Sebayang, Natalia Agnes. 2012. *Gambaran pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia.* Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.Depok.
- Sherwood, L. 2012. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem.*EGC : Jakarta
- Suharnan. 2005. *Psikologi Kognitif.* Srikandi : Surabaya
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Pendidikan, Cet. XIII.*PT Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Sutardjo, Susirah. 2008. *Penuntun Diet edisi baru.*Instalasi Gizi Perjan RS Dr. Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia. PT .Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Tim Redaksi Psikologi. 2013. *Kisi-Kisi Psikotes.* Cetak Buku Publisher.

Wardoyo, H. A., Mahmudiono. T. 2013. *Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar*. Media Gizi Indonesia, Vol. 9. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga Surabaya. Surabaya

©UKDWN