

## DETERMINAN TINGKAT KONSENTRASI PADA REMAJA

Ade Saputra Nasution<sup>1</sup>, Warini<sup>2</sup>, Ida Nuraida<sup>3</sup>, Wawan Gunawan<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Ibn Khaldun, Jl. Sholeh Iskandar KM.2, Bogor, Jawa Barat

<sup>2,3</sup> Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis Annisa

<sup>4</sup> Mahasiswa Pasca Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

Email : [adenasutioners@gmail.com](mailto:adenasutioners@gmail.com)

### Abstrak

Rendahnya tingkat konsentrasi anak pada saat ini akan menjadi sebuah ancaman bagi masa depan yang tidak memiliki kualitas yang tinggi, sehingga akan menjadi beban tersendiri untuk menata hidup seperti mencari pekerjaan maupun hal lainnya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan faktor pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan tingkat konsentrasi anak. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini cross sectional sebagai metode pendekatannya. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah remaja sebanyak 203 sebagai responden dan purposive sampling digunakan sebagai teknik pengambilan sampel. Untuk menganalisis data univariat serta bivariat menggunakan chi-square test. Temuan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa pengetahuan gizi bernilai 0,021, kebiasaan sarapan pagi bernilai 0,026 dan aktivitas fisik bernilai 0,002. Temuan hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi dan aktivitas fisik berhubungan dengan konsentrasi remaja.

**Kata kunci:** Pengetahuan Gizi; Kebiasaan Sarapan; Aktivitas Fisik; Konsentrasi.

### Abstrack

*The low level of concentration of children at this time will be a threat to the future that does not have a high quality, so it will become a burden in itself to organize life such as looking for work or other things. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge factors, breakfast habits and physical activity with children's concentration levels. Methods The quantitative method used in this research is cross sectional as the approach method. The sample used in the study were 203 children as respondents and purposive sampling was used as a sampling technique. To analyze the univariate and bivariate data, the chi-square test was used. The findings in this study illustrate that nutritional knowledge is worth 0.021, breakfast habits are worth 0.026 and physical activity is worth 0.002. The findings of this study illustrate that nutritional knowledge, breakfast habits and physical activity are related to children's concentration.*

**Keywords:** Knowledge of Nutrition, Breakfast Habits, Physical Activity, Concentration.

### Pendahuluan

Kondisi saat ini anak berhadapan dengan kondisi era globalisasi yang ditandai dengan perubahan yang terjadi secara kompleks dan cepat. Karena itu setiap anak dituntut untuk menghadapi dan mempersiapkan diri dengan kualitas sumberdaya manusia yang memadai.<sup>1</sup> Untuk meraih hal tersebut dengan cara giat belajar,

serta mempunyai tingkat intelegensi tinggi guna dapat menyerap setiap informasi yang telah disampaikan oleh guru dalam proses belajar mengejar. Sebaliknya, anak yang memiliki intelegensi rendah akan membuat citra yang lambat dalam berfikir, prestasi yang rendah, sulit mengerti, tidak bisa berkonsentrasi.<sup>2</sup> Maka hal ini akan berdampak

pada masa depan anak yang memiliki kualitas sumberdaya yang rendah, sehingga akan menjadi beban bagi keluarga.<sup>3</sup>

Konsentrasi adalah suatu keadaan asosiasi atau pikiran terkondisi yang telah diaktifkan oleh adanya sensasi yang berada dalam tubuh.<sup>4</sup> Dengan mengaktifkan sensasi yang berada dalam tubuh diperlukan keadaan tubuh yang rileks serta kondisi yang menyenangkan, dikarenakan dalam suasana tegang mengakibatkan seseorang tidak dapat memakai otaknya secara maksimal dikarenakan pikiran akan menjadi kosong.<sup>5</sup> Suasana atau kondisi menyenangkan pada anak yang berarti berada di dalam kondisi yang rileks, tidak terjadi ketegangan atau tekanan yang mengancam anak baik secara fisik ataupun non fisik. Karena itu dibutuhkan suatu cara yang menyenangkan sehingga membuat anak menjadi rileks dalam melakukan proses belajar.<sup>6</sup>

Konsentrasi belajar juga dikatakan sebagai suatu aspek secara psikologis yang ada kalanya tidak mudah guna diketahui oleh anak selain dari diri sendiri untuk melakukan proses belajar.<sup>7</sup> Konsentrasi belajar merupakan sesuatu yang sulit guna diatasi anak, dikarenakan banyak faktor yang dapat mengakibatkan konsentrasi siswa terganggu dalam proses belajar.<sup>8</sup> Seperti halnya sarapan pagi, aktivitas fisik, kurangnya minat, perasaan gelisah atau tertekan, kondisi Kesehatan, lingkungan maupun faktor lainnya.<sup>9</sup>

Sarapan adalah suatu kegiatan rutin yang dilakukan pada pagi hari untuk memenuhi kecukupan energi yang dibutuhkan tubuh supaya secara optimal dalam melakukan aktivitas.<sup>10</sup> Hal ini menjadi penting bagi anak-usia sekolah dikarenakan dapat membantu pertumbuhan serta perkembangan dan berbagai aktivitas yang dilakukan anak di sekolah maupun lingkungan rumah. Energi yang cukup pada anak diperlukan guna menunjang aktivitas proses belajar. Energi yang diperoleh anak berasal dari minuman atau makanan yang dikonsumsi.<sup>11</sup> Melewatkan

sarapan akan membuat seseorang tidak mendapatkan energi karena perut dalam keadaan kosong sehingga akan membuat anak jadi susah guna memfokuskan pikiran pada saat di sekolah. Dimana kondisi ini jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada penurunan prestasi belajar.<sup>12</sup>

Kondisi pada saat ini telah banyak dijumpai minimnya minat anak dalam melakukan sarapan. Multi faktor yang mengakibatkan hal tersebut, salah satu diantaranya adalah pengetahuan anak mengenai sarapan, masih rendahnya informasi yang diberikan kepada anak akan pentingnya sarapan di rumah, pada umumnya orang tua menyediakan dan meminta anak untuk sarapan dengan makanan yang telah disediakan tanpa menginformasikan manfaat dari sarapan itu sendiri bagi anak.<sup>13</sup> Informasi yang diberikan kepada anak mengenai pentingnya sarapan akan meningkatkan minat dan kesadaran anak dalam hal sarapan, sehingga dapat meningkatkan Kesehatan maupun konsentrasi dalam belajar.<sup>14</sup>

Adapun faktor lainnya adalah aktivitas fisik yang merupakan salah satu kegiatan penting yang wajib dilakukan setiap anak untuk menjaga Kesehatan.<sup>15</sup> Aktifitas fisik yang terdiri dari aktivitas selama tidur, bermain dan bersepeda.<sup>16</sup> Setiap anak melakukan kegiatan aktifitas fisik akan dapat mejadi lebih sehat, tidak sakit atau tidak cepat Lelah. Bahkan aktivitas fisik yang teratur jika dilakukan dapat menjadikan anak lebih focus dalam proses belajar, bahagia serta kompetitif.<sup>17</sup>

Jika kondisi ini diabaikan makan anak tidak mempunyai masa depan yang cerah dan berprestasi, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan tingkat konsentrasi dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah anak Sekolah Menengah Pertama Bogor pada Juni 2020 dan yang menjadi sampel sebanyak 203 yang dilakukan pengambilan sampelnya secara *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara memilih langsung dari populasi

dan besar peluang setiap anggota populasi untuk menjadi sampel sangat besar.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan dependen serta disajikan dalam bentuk table serta narasi. Adapun variabel independennya adalah faktor pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan kebiasaan sarapan pagi dan variabel dependennya adalah tingkat konsentrasi yang diukur secara langsung menggunakan kuesioner stroop test.

## Hasil

**Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Determinan Konsentrasi**

Variabel	Frekuensi	Persentasi (%)
<b>Tingkat Konsentrasi</b>		
Rendah	72	35,4
Tinggi	131	54,6
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Rendah	46	22,6
Tinggi	157	77,4
<b>Kebiasaan sarapan pagi</b>		
Jarang	85	41,8
Sering	118	58,2
<b>Aktivitas</b>		
Rendah	96	47,2
Tinggi	107	52,8
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	55	27,1
perempuan	148	72,9
<b>Total</b>	<b>203</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa remaja yang memiliki konsentrasi rendah sebanyak 35,4%, remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah sebanyak 22,6%, kebiasaan sarapan pagi yang jarang

pada remaja sebanyak 41,8%, remaja yang memiliki aktivitas fisik yang rendah sebanyak 47,2% dan jenis kelamin laki-laki yang menjadi respon sebanyak 27,1%.

**Tabel. 2 Hubungan Determinan Konsentrasi Anak**

Determinan	Tingkat Konsentrasi						P-Value
	Rendah		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Pengetahuan Gizi</b>							
<b>Rendah</b>	32	42,7	34	26,6	68	100	0,021
<b>Tinggi</b>	43	57,3	94	73,4	137	100	
<b>Kebiasaan Sarapan</b>							
<b>Jarang</b>	28	37,3	54	42,2	82	100	0,026
<b>Sering</b>	47	62,7	74	57,8	121	100	
<b>Aktivitas</b>							
<b>Rendah</b>	40	53,3	40	31,3	80	100	0,002
<b>Tinggi</b>	35	46,7	88	68,8	123	100	

Pada tabel 2 menggambarkan bahwa pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan

### **Pembahasan**

#### **Pengetahuan**

Dapat di ketahui bahwa pada responden yang memiliki pengetahuan rendah dengan tingkat konsentrasi rendah sebanyak 32 remaja dan yang memiliki konsentrasi tinggi sebanyak 34 remaja. Analisis menunjukkan nilai p-value sebesar 0,021 yang berarti bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsentrasi remaja.

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang guna mengingat kembali dari kandungan zat gizi makanan maupun manfaat dari zat gizi di dalam tubuh manusia.<sup>18</sup> Pengetahuan gizi juga mencakup proses secara kognitif yang diperlukan guna menyatukan antara perilaku makan dengan informasi gizi, supaya struktur pengetahuan baik terkait Kesehatan dan gizi dapat dikembangkan.<sup>19</sup> Dimana pengetahuan gizi dapat mempengaruhi perilaku makan atau kebiasaan makan dari suatu individu, masyarakat atau kelompok. Pengetahuan gizi dapat memberikan suatu informasi berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Pemberian informasi akan membimbing seseorang lebih memahami terkait makanan yang selaras dengan rancangan pangan.<sup>1</sup>

Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan akan gizi pada anak dan juga

aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat konsentrasi dengan nilai p-value < 0,05.

mendorong pengetahuan anak sehingga dapat menentukan pilihan pada makanan sehat.<sup>4</sup> Pengetahuan mengenai gizi sangat penting untuk setiap orang, karena seseorang yang memiliki pengetahuan gizi dapat menjaga tubuh supaya tetap sehat guna meningkatkan konsentrasi.<sup>5</sup> Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka akan mengkonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat gizi yang bermanfaat pada pertumbuhan tubuh secara optimal dan sebagai sumber energi guna dapat menjalankan aktivitas dalam kegiatan harian seperti berjalan, belajar dan meningkatkan konsentrasi karena untuk konsentrasi membutuhkan asupan zat gizi sebagai konsumsi otak untuk berkonsentrasi.<sup>6</sup>

#### **Kebiasaan sarapan**

Dapat di ketahui bahwa pada responden yang jarang sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi rendah sebanyak 24 remaja dan yang sering sarapan pagi memiliki konsentrasi tinggi sebanyak 54 remaja. Analisis menunjukkan nilai p-value sebesar 0,026 yang berarti bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi remaja.

Apabila asupan energi seseorang dalam keadaan kurang dari kebutuhan yang diperlukan maka cadangan dari energi yang disimpan dalam tubuh seperti otot akan diubah menjadi energi sehingga kebutuhan energi dalam tubuh tidak terpenuhi.<sup>20</sup> Menurunnya kreatifitas, prestasi belajar dan produktivitas kerja dapat dikarenakan kondisi kekurangan dari asupan energi yang dibutuhkan dan akan menjadi lebih parah jika berlangsung lama.<sup>16</sup>

Makanan yang dianjurkan harus memiliki protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin. Asupan gizi dalam sehari yang terdiri dari kalori sebesar 450-500 dan protein sebanyak 8-9 gram yang seharusnya dapat diperoleh sebesar 25% dari kontribusi gizi pada saat sarapan di pagi hari.<sup>19</sup> Hal ini dikarenakan sarapan adalah waktu pengambilan dari nutrisi utama dan pertama yang diperlukan oleh tubuh. Kontribusi gizi dari sarapan bermanfaat guna menunjang aktivitas keseharian yang memiliki kualitas tinggi sebagai amunisi guna menghadapi hari yang sibuk.<sup>12</sup> Zat gizi glukosa yang diperoleh dari sarapan dapat berperan penting guna aktivitas otak sebagai asupan energi serta kandungan gizi dari sarapan dapat mempengaruhi konsentrasi serta skor dasar konsentrasi.<sup>11</sup> Kebiasaan sarapan pagi sangatlah penting bagi tubuh dikarenakan lambung akan diisi setelah 8-10 jam dalam keadaan kosong dan dapat menurunkan kadar gula sehingga pasokan dari energi menuju otak akan baik ketika cukup asupan sarapan pada pagi hari. Kondisi ini berkaitan dengan glukosa yang dimanfaatkan sebagai sumber energi.<sup>8</sup>

Dalam kondisi normal, hanya glukosa digunakan sistem saraf pusat sebagai sumber energi dan secara aktif di absorpsi menggunakan alat angkut energi dan protein.<sup>7</sup> Pengedaran glukosa sebagai nutrisi oleh otak dapat terganggu apabila kekurangan cakupan protein. Hal ini dapat mempengaruhi daya konsentrasi seseorang dikarenakan otak kekurangan zat gizi glukosa sebagai nutrisi.<sup>8</sup> Makan pagi atau sarapan sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan dengan

kandungan protein cukup, rendah lemak dan serat tinggi guna menimbulkan rasa kenyang serta merupakan makanan yang mudah dicerna pada sistem pencernaan.<sup>9</sup> Sarapan pagi harus memiliki kandungan karbohidrat karena dapat merangsang glukosa serta mikro nutrient yang berada di dalam otak guna menghasilkan energi yang dibutuhkan, selain itu proses penyerapan pelajaran akan sangat lebih mudah dikarenakan otak akan membantu memusatkan pikiran.<sup>10</sup>

### **Aktivitas**

Dapat di ketahui bahwa pada responden yang memiliki aktivitas rendah dengan tingkat konsentrasi rendah sebanyak 40 remaja dan yang memiliki konsentrasi tinggi sebanyak 40 remaja. Analisis menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002 yang berarti bahwa ada hubungan antara aktivitas dengan tingkat konsentrasi remaja.

Kondisi remaja yang aktivitas fisiknya rendah dapat disebabkan oleh adanya penurunan pada pengorganisasian dalam berolahraga dan kurangnya semangat untuk melakukan berolahraga.<sup>21</sup> Remaja pada saat ini, kurang aktif untuk melakukan kegiatan yang menggunakan fisik, seperti bermain internet dan games menggunakan gadget. Oleh karena itu, nilai dari aktivitas yang diperoleh remaja sebagian besar tergolong kategori rendah.<sup>12</sup>

Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang sehingga meningkatkan fungsi dari serobrovaskular dimana terjadi peningkatan volume aliran darah menuju otak disertai masuknya kadar oksigen.<sup>17</sup> 6-9 jam aktivitas yang melibatkan fisik dalam sehari dapat terjadinya peningkatan kadar serum kalsium sehingga mendorong peningkatan sintesis dari bermacam fungsi otak, seperti fungsi atensi yang dibutuhkan dalam kemampuan konsentrasi guna mempertahankan fungsi ini dalam waktu yang lama.<sup>16</sup> Aktivitas fisik dapat mempengaruhi lobus frontalis, yang memiliki fungsi untuk konsentrasi, perencanaan dan mental dan perencanaan.<sup>15</sup> Aktivitas fisik yang terstruktur dan baik dapat mendorong remaja

untuk lebih aktif secara fisik serta memperlihatkan dampak positif pada peningkatan konsentrasi sehingga memiliki nilai akademis yang baik. Peningkatan konsentrasi ini juga dibantu oleh gelombang Sensory Motor Rhythm (SMR) yang dihantarkan oleh saraf dalam otak. Gelombang ini termasuk getaran lowbeta dan memiliki frekuensi sekitar 12-16 Hz.<sup>22</sup>

## Kesimpulan

Faktor determinan yang berhubungan dengan konsentrasi adalah aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi.

## Daftar Pustaka

- [1]. Yuniarsih Dp. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 12 Kota Bekasi. *J Heal Sains*. 2021;2(11).  
<https://Jurnal.Healthsains.Co.Id/Index.Php/Jhs/Article/View/261%0ahttps://Jurnal.Healthsains.Co.Id/Index.Php/Jhs/Article/Download/261/428>
- [2]. Atmadja Tfa, Saputra Ka. Pendidikan Gizi Sarapan Sehat Dan Praktik Cuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Berdaya J Pendidik Dan Pengabdian Masyarakat*. 2021;3(1):35-42. Doi:10.36407/Berdaya.V3i1.253
- [3]. Masrikhiyah R, Octora M Iqbal. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *J Ilm Gizi Dan Kesehat*. 2020;2(01):23-27. Doi:10.46772/Jigk.V2i01.256
- [4]. Muniroh S. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Pangan Jajanan Anak Sekolah. *J Keperawatan*. 2019;8(2):15-20. Doi:10.47560/Kep.V8i2.122
- [5]. Aghadiati F. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pola Menu Sarapan Dan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. *J Kesehat Terpadu (Integrated Heal Journal)*. 2019;10(2):56-62. Doi:10.32695/Jkt.V10i2.46
- [6]. Rahmah F, Noviardhi A, Prihatin S, Hunandar C, Rahmawati Ay. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Kartu Kuartet Terhadap Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi Dan Protein Sarapan, Dan Pengetahuan Gizi Tentang Sarapan Di Sdn Pedurungan Kidul 01 Dan 02 Kota Semarang. *J Ris Gizi*. 2019;7(1):48. Doi:10.31983/Jrg.V7i1.4368
- [7]. Octaviani P, Izhar Md, Amir A. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri 47/Iv Kota Jambi. *J Kesmas Jambi*. 2018;2(2):56-66. Doi:10.22437/Jkmj.V2i2.6554
- [8]. Arza Pa, Helmizar, Rahmah Df. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan,. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*. 2021;5(2):78-84.
- [9]. Syafleni. Analisis Dampak Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Smk Swasta Pharmaca Medan. *J Komunitas Kesehat Masyarakat*. 2019;1(2):31-39.
- [10]. Purnawinadi Ig, Lotulung Cv. Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutr J*. 2020;4(1):31. Doi:10.37771/Nj.Vol4.Iss1.429

- [11]. Dewi Npsr, Citrawathi D., Giana Gs. Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar. *J Mat Sains, Dan Pembelajarannya*. 2020;14(1):168-180.
- [12]. Harahap Nl, Lestari W, Manggabarani S. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutr Diaita*. 2020;12(2):45-51.
- [13]. Manurung Mp, Simatupang D. Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Penggunaan Metode Bercerita Di Tk St Theresia Binjai. *J Usia Dini*. 2019;5(1):65.
- [14]. Alfarisi R, Pinilih A, Putri Noj. The Morning Habits With Student Achievement In Elementary School 01 Rajabasa Bandar Lampung. *J Ilm Kesehatan Sandi Husada*. 2020;11(1):164-169. Doi:10.35816/Jiskh.V10i2.237
- [15]. Sitorus Cy, Kresnawati P, Nisa H, Karo Mb. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan. *Binawan Student J*. 2020;2(1):205-210.
- [16]. Tomaso Va, Dary D, Dese Dc. Hubungan Asupan Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2021;6(2). Doi:10.30651/Jkm.V6i2.7819
- [17]. Wahyuningsih By, Sugianto R, Wardiningsih R. Pelatihan Aktivitas Brain Gym Untuk Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa Stmik Mataram. *Ed J Edukasi Dan Sains*. 2019;1(1):155-162. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/Edisi>
- [18]. Gede D, Apriani Y, Made D, Sastra F, Adnyana Imm. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *J Med Usada*. 2022;5(1):16-21.
- [19]. Ridha Sa, Nitta I, Mulus G, Dina Sa. Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Media Video Animasi Motion Graphic. *J Ris Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*. 2019;11(2):45-50.
- [20]. Nisa Nhpk, Arifin Mbul. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 Minu Durung Bedug Candi Kabupaten Sidoarjo. *Didakt J Pendidik Dan Ilmu Pengetah*. 2021;21(2):34-45.
- [21]. Wulandari E, Darmawijaya Ip, Permadi Aw. Kombinasi Senam Otak Dan Aktivitas Fungsional Rekreasi (Afr) Terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Autis Di Yayasan Mentari Fajar Jimbaran Badung Bali. *J Kesehatan Terpadu*. 2018;2(1):14-19. Doi:10.36002/Jkt.V2i1.441
- [22]. Putra Ap. Kontribusi Aktivitas Fisik Dan Makan Pagi Terhadap Hasil Belajar Kognitif. *J Pendidik Guru Sekol Dasar*. 2019;3(8):282-295.