



KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI SALAH SATU UNIVERSITAS SWASTA MANADO

Kathryne Tania Braling¹, Abigail Asfas Tandilangi²

¹Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, Indonesia, Manado, Airmadidi, 95371

²Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Klabat, Indonesia, Manado, Airmadidi, 95371

E-mail: abigailtandilangi@unklab.ac.id

ABSTRAK

Kebiasaan sarapan merupakan hal terpenting karena tubuh memerlukan asupan makanan untuk mengembalikan cadangan energi, meningkatkan daya ingat serta daya tangkap mahasiswa saat belajar, sehingga mahasiswa mendapatkan prestasi akademik yang memuaskan yang diperoleh dari proses pembelajaran berupa angka atau nilai yang telah dicapai selama berkuliah di perguruan tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa di salah satu Universitas Swasta Manado. Penelitian menggunakan pendekatan cross sectional dengan metode deskriptif korelatif. Sampel berjumlah 221 mahasiswa keperawatan yang aktif berkuliah tahun ajaran 2022-2023 yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur ialah kuesioner untuk kebiasaan sarapan dan prestasi akademik dilihat dari IPK masing-masing mahasiswa. Untuk hasil analisis tentang kebiasaan sarapan didapatkan paling banyak mahasiswa jarang sarapan yaitu 97 responden, sedangkan IPK dari mahasiswa ialah IPK standar (2,54-3,41) dan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa di salah satu Universitas Swasta Manado menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan $p\text{-value} = 0,516$ ($p > 0,05$) yang artinya H_a ditolak. Rekomendasi bagi penelitian berikutnya untuk melibatkan beberapa fakultas, melakukan penelitian seperti jenis sarapan dan jumlah kandungan gizi pada makanan pagi sebagai variabel penelitian.

KATA KUNCI: CBI-42, Kebiasaan Sarapan, Mahasiswa, Prestasi Akademik

ABSTRACT

The habit of eating breakfast is the most important thing because the body needs food intake to restore energy reserves, improve students' memory and comprehension ability when studying, so that students get satisfactory academic achievements obtained from the learning process in the form of numbers or grades that have been achieved while studying at university. The aim of the research was to find out whether there was a significant relationship between breakfast habits and academic achievement among students at one of the Manado Private Universities. The research uses a cross sectional approach with a correlative descriptive method. The sample consisted of 221 nursing students who were actively studying in the 2022-2023 academic year, obtained using purposive sampling techniques. The measuring tool is a questionnaire for breakfast habits and academic achievement seen from the GPA of each student. For the results of the analysis of breakfast habits, it was found that the most students rarely had breakfast, namely 97 respondents, while the GPA of students was the standard GPA (2.54-3.41) and the relationship between breakfast habits and academic achievement among students at one of the Manado Private Universities showed no there is a significant relationship with $p\text{-value} = 0.516$ ($p > 0.05$) which means H_a is rejected. Recommendations for future research involve several faculties, conducting research such as the type of breakfast and the amount of nutritional content in the morning meal as research variables.

KEYWORDS: Breakfast habits, students, academic achievement



PENDAHULUAN

Pemuda dan pemuda bangsa Indonesia merupakan subjek dari lembaga pendidikan yang berperan penting dalam menciptakan penerus generasi bangsa yang berkualitas dan berprestasi. Salah satu indikator untuk menilai mahasiswa yang berkualitas dan berprestasi dilihat dari prestasi akademik yang didapatkan melalui proses belajar yang dikuasai dengan baik (Tampil et al., 2017). Prestasi akademik merupakan salah satu faktor utama keberhasilan dalam proses pendidikan terutama bagi mahasiswa (Rastafary & Rustika, 2019).

Indeks prestasi (IP) adalah nilai rata-rata seperti skor numerik yang diterjemahkan ke nilai huruf yang setara dengan nomor poin yang digabungkan (Sellman, 2018). IP merupakan tolak ukur keberhasilan prestasi akademik mahasiswa yang dikelompokkan berdasarkan kemampuan individu mahasiswa dengan melihat hasil studi seorang mahasiswa pada semester yang telah berjalan. Pengelompokan IP tersebut adalah sebagai berikut: prestasi pertama "Summa Cum Laude", IP termasuk prestasi kedua "Magna Cum Laude", IP prestasi ketiga Cum Laude, IP yang rendah (Universitas Klabat, 2017).

IP mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal ataupun dari faktor eksternal mahasiswa (Tampil et al., 2017) dan juga faktor nonkognitif. Menurut Djamarah (2011) dalam bukunya menuliskan bahwa faktor internal termasuk juga faktor psikologis yang meliputi kecerdasan, bakat, minat, motivasi, kemampuan kognitif berupa mengingat, berfikir, dan presepsi. Sedangkan faktor nonkognitif yaitu stres yang dirasakan, neurotisme, mempunyai pengaruh langsung terhadap keberhasilan akademik mahasiswa (Chisholm-Burns et al., 2021). Napitupulu dan Millenando (2019) menjelaskan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik ialah kebiasaan sarapan pagi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gao et al. (2021) di China didapati 6,59% mahasiswa yang melewati sarapan. Penelitian Kohyama (2021) prevalensi yang melewati sarapan dilaporkan berkisar antara 10% - 30%, dengan kecenderungan meningkat pada mahasiswa. Penelitian di Indonesia oleh Putra et al. (2018) yang dilakukan di dua kota besar

untuk mahasiswa yang tidak sarapan didapatkan prevalensi 17% di Kota Jakarta dan 59% di Yogyakarta. Purnawinadi dan Lotulung (2020) mendapati prevalensi mahasiswa yang tidak pernah sarapan 15% dan jarang makan pagi 39% pada mahasiswa di salah satu Universitas Swasta di Sulawesi Utara.

Kebiasaan sarapan sangat penting bagi kesehatan karena memberikan 15%-25% energi yang dibutuhkan tubuh di setiap harinya (Becker et al., 2015). Sarapan mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi. Sarapan juga berpengaruh besar bagi tubuh khususnya otak dalam memperoleh prestasi akademik yang baik (Lestari, 2017).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI) (2021) sarapan ialah makan pada pagi hari yang terdiri dari telur, roti, dan potongan daging. Kebiasaan sarapan merupakan kegiatan memasukkan makanan atau minuman seperti sepotong biskuit, sereal dan ataupun sereal panas ke dalam mulut pada pagi hari (Croisier et al., 2021), yang baik dilakukan mulai dari bangun pagi sampai jam 09.00 (Minguez et al., 2019).

Teori keperawatan yang mendukung penelitian ini adalah teori dari Virginia Henderson. Dimana teori menyebutkan 14 komponen kebutuhan dasar manusia yang salah satunya adalah makan dan minum (Elon et al., 2021). Berdasarkan hubungan teori dan penelitian ini adalah makan dan minum sangat penting karena merupakan sumber energi untuk beraktivitas serta mendukung dalam proses kerja otak sehingga dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan penelitian Gao et al. (2021) tentang kebiasaan sarapan dan prestasi akademik pada remaja didapatkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Adolphus et al. (2019) kepada mahasiswa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan pencapaian prestasi akademik.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 18 responden, didapati delapan mahasiswa yang tinggal di luar asrama dan



empat mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki jawaban yang sama yaitu jarang untuk sarapan sebelum ke kampus yang disebabkan oleh sakit perut disaat makan pagi. Dua mahasiswa tidak terbiasa untuk makan pagi, rasa malas untuk memasak di pagi hari, dan terlambat bangun pagi serta padatnya aktivitas perkuliahan. Empat mahasiswa mengatakan bahwa pada pagi hari warung makan belum dibuka dan tidak tersedianya dapur pada tempat tinggal mahasiswa dalam hal ini adalah tempat kos. Hal-hal inilah yang menimbulkan kecenderungan mahasiswa untuk tidak sarapan pagi. Dalam wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa mahasiswa yang tidak sarapan memiliki IP rendah yaitu $\leq 2,55$. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sehingga peneliti melakukan penelitian tentang “kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa di salah satu Universitas Swasta Manado”.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif korelatif yaitu penelitian yang dirancang untuk melihat hubungan diantara dua variabel, dengan pendekatan *cross sectional* yang merupakan cara pengambilan data sekali waktu untuk semua data variabel (Fain, 2020). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 221 mahasiswa keperawatan yang aktif berkuliah di tahun ajaran 2022-2023 yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi ialah semua mahasiswa fakultas keperawatan dari tingkat satu hingga tingkat empat, dan aktif berkuliah pada tahun ajaran 2022-2023 di Universitas Swasta. Kriteria eksklusi ialah mahasiswa yang cuti dan tidak bersedia menandatangani lembar persetujuan *inform consent*. Waktu pengambilan data mulai dari tanggal 31 Januari – 22 Februari 2023.

Data kebiasaan sarapan diperoleh melalui kuesioner yang diadopsi dari penelitian Purnawinadi dan Lotulung (2020) terdiri dari 1 pertanyaan yang terbagi menjadi 4 kategori, yaitu selalu (2 kali seminggu), sering (4-6 kali seminggu), jarang (1-3 kali seminggu), dan tidak pernah, disertai alasan responden jarang dan tidak sarapan. Interpretasi kebiasaan sarapan dapat dilihat pada tabel 1. Prestasi akademik mahasiswa diukur melalui observasi IP yang dilihat dari laporan nilai mahasiswa,

interpretasi prestasi akademik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1.

Interpretasi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Kategori
Selalu (7 kali seminggu)	4
Sering (4-6 kali seminggu)	3
Jarang (1-3 kali seminggu)	2
Tidak pernah	1

Tabel 2.

Interpretasi Prestasi Akademik

Indeks Prestasi	Tingkat Prestasi	Kategori
3.87 – 4.00	Summa Cum Laude	4
3.67 – 3.86	Magna Cum Laude	3
3.50 – 3.66	Cum Laude	2
$\geq 2,55$	IP Rendah	1

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan prestasi akademik menggunakan rumus *frekuensi* dan *persentase*, sedangkan untuk menjawab pernyataan masalah ketiga yaitu apakah ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik serta hipotesis menggunakan rumus *spearman rank* yang datanya telah diuji menggunakan Kolmogrov-Smirnov dimana hasil normalitas data nilai sig $0,000 < 0,05$ yang berarti distribusi data tidak normal. Pengolahan data pada penelitian ini menerapkan aplikasi *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Keeratan hubungan pada kedua variabel digunakan kriteria koefisien korelasi pada tabel 3.

Tabel 3.

Interpretasi Koefisien Kontingensi

Nilai r	Interpretasi
0,00 – 0,20	Tidak ada hubungan/hubungan sangat lemah
0,21 – 0,40	Hubungan lemah
0,41 – 0,60	Hubungan sedang
0,61 – 0,80	Hubungan kuat
0,81 – 0,99	Hubungan sangat kuat
1,00	Hubungan sempurna

HASIL

Untuk menjawab pertanyaan masalah pertama yaitu mengenai gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat, maka peneliti menggunakan rumus *frekuensi* dan *persentase* seperti pada tabel 4.

Tabel 4.
Distribusi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi	Persentase
Tidak pernah sarapan	27	12,2
Selalu Sarapan	31	14,0
Sering Sarapan	66	29,9
Jarang Sarapan	97	43,9

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 221 responden dengan kebiasaan sarapan, didapati jarang sarapan 43,9% (97 responden), sering sarapan 29,9% (66 responden), selalu sarapan 14,0% (31 responden), dan tidak pernah sarapan 12,2% (27 responden). Jadi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan mahasiswa keperawatan lebih banyak yang jarang sarapan 43,9% (97 responden). Mahasiswa yang dikatakan jarang sarapan yaitu hanya makan pagi 1-3 kali dalam 7 hari atau 1 minggu.

Untuk menjawab pernyataan masalah kedua yaitu mengenai gambaran prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat, maka peneliti menggunakan rumus *frekuensi* dan *persentase* seperti pada tabel 5.

Tabel 5.
Distribusi Indeks Prestasi

Indeks Prestasi	Frekuensi	Persentase
IPK Rendah	1	0,5
Summa Cum Laude	40	18,1
Cum Laude	47	21,3
Magna Cum Laude	65	29,4
IPK Standar	68	30,8

Tabel 5 menunjukkan bahwa 68 responden (30,8%) memiliki IPK standar, 65 responden (29,4%) memiliki IPK magna cum laude, 47 responden (21,3%) memiliki IPK cum laude, 40 responden (18,1%) memiliki IPK summa cum laude, dan 1 responden (0,5%) memiliki IPK rendah. Berdasarkan hasil data ini didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan lebih banyak memiliki IPK standar yaitu 68 responden.

Untuk menjawab pertanyaan pada masalah ketiga mengenai apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat, maka peneliti menggunakan rumus Spearman's Rho yang dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.
Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Akademik

		Kebiasaan Sarapan	Indeks Prestasi
Spearman's rho	Kebiasaan Sarapan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.044
		N	221
	Indeks Prestasi	Correlation Coefficient	.044
		Sig. (2-tailed)	.516
		N	221

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat dengan hasil H_a di tolak dan H_o diterima. Data ini di analisis menggunakan aplikasi SPSS dan didapatkan nilai $p = 0,516 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat.

PEMBAHASAN

Mahasiswa yang melewatkan sarapan di China didapati sebanyak 6,59% dalam penelitian Gao et al. (2021). Begitupun pada penelitian sebelumnya dimana didapati bahwa prevalensi mahasiswa yang tidak pernah sarapan 15% dan jarang makan pagi 39% (Purnawinadi & Lotulung, 2020). Hal ini mendukung hasil dari penelitian ini di mana mahasiswa fakultas keperawatan jarang sarapan yaitu 43,9% (97 responden). Mahasiswa yang jarang sarapan memiliki berbagai alasan seperti menu sarapan yang tidak menarik di pagi hari, berkuliah pada jam 7 pagi, terlambat bangun pagi, tidak terbiasa sarapan, sakit perut jika sarapan, tidak selera makan (tergantung mood), dan mahasiswa yang kerja (*labour*) karena waktu yang tidak cukup untuk memasak.

Mahasiswa yang memperoleh indeks prestasi yang tinggi merupakan wujud dari hasil belajar mahasiswa (Faradila et al., 2020). Dalam proses belajar dibutuhkan energi yang bisa di dapatkan dari sarapan karena terbukti pada ukuran memori atau mengingat, serta fokus dalam mengerjakan tugas pagi hari (Kawabata et al., 2021). Sarapan memiliki potensi untuk meningkatkan fungsi kognitif, yang bermanfaat bagi pembelajaran dan kinerja akademik (Adolphus et al., 2019).



Menurut Leão et al. (2020) menjelaskan mekanisme sarapan diubah menjadi energi di otak dimana ketersediaan glukosa sangat penting untuk fungsi saraf, dan kadar glukosa di otak mengatur aktivitas saraf lokal dan metabolisme energi seluruh tubuh. Di antara protein transpor membran, GLUT-1 dikenal sebagai transporter utama transpor glukosa ke otak melintasi penghalang darah otak (*blood brain barrier*/BBB) yang bertindak untuk mempertahankan homeostasis glukosa sistem saraf pusat. Ekspresi isoform GLUT yang berbeda juga telah diidentifikasi pada sel endotel BBB meskipun dengan tingkat GLUT-3 dan GLUT-4 yang relatif lebih rendah. Mempertimbangkan distribusi dan sifat transporter GLUT, GLUT-1 dan GLUT-3 akan diperlakukan bersama karena keduanya terlibat dalam pengiriman glukosa ke otak. Karena glukosa adalah substrat wajib untuk metabolisme serebral dalam kondisi normal, transpor glukosa merupakan hal mendasar dalam organ ini.

Transpor glukosa ke otak merupakan proses kompleks yang melibatkan sel endotel pembuluh darah kecil, sel glial, terutama astrosit dan neuron. GLUT-1 sangat diekspresikan dalam sel endotel mikrovaskulatur otak dan bertanggung jawab untuk transfer glukosa melintasi BBB. Pengangkutan glukosa ke neuron dimediasi oleh astrosit, yang juga mengekspresikan GLUT-1. GLUT-1 terlokalisasi pada membran luminal dan abluminal sel endotel BBB dengan rasio masing-masing 1:4, dan sekitar 40% dari total GLUT-1 seluler berada di membran intraseluler. Begitu glukosa memasuki ruang ekstraseluler otak, ia dengan cepat diambil oleh sel-sel otak yang berbeda. Serapan glukosa neuron untuk mendukung metabolisme energi dimediasi oleh GLUT-3. GLUT-3 memiliki “afinitas” yang lebih tinggi dan kapasitas transporter glukosa yang lebih tinggi dibandingkan dengan GLUT-1. Menariknya, selama permintaan kognitif tinggi, glikolisis astrosit menghasilkan produksi laktat yang akan dikirim ke neuron aktif dan digunakan sebagai substrat energetik. Oleh karena itu, pasokan glukosa yang terus menerus diperlukan untuk fungsi otak khususnya dalam belajar sehingga mahasiswa lebih fokus belajar sehingga mahasiswa dapat meraih prestasi akademik yang memuaskan (Leão et al, 2020).

Temuan hasil dalam penelitian ini membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat. Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratibi et al. (2019) yang mana $p = 0,222, \geq 0,05$ atau tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik. Menurut pengamatan peneliti ada faktor lain yang menyebabkan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik yaitu faktor internal dan eksternal seperti daya tangkap mahasiswa lebih cepat, dan lingkungan sosial dimana mahasiswa dapat belajar Bersama-sama baik di asrama maupun di tempat kost dan hal ini sesuai dengan Rastafary dan Rustika (2019) yang menjelaskan bahwa faktor eksternal dan internal mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa seperti tersedianya fasilitas belajar yang baik, kondisi ekonomi, lingkungan sosial, serta strategi mahasiswa dalam belajar (Ratibi et al., 2019).

KESIMPULAN

Kebiasaan sarapan pada mahasiswa keperawatan lebih banyak yang jarang sarapan, yaitu 43,9% (97 responden) dimana hanya makan pagi 1-3 kali dalam 7 hari atau 1 minggu. Untuk prestasi akademik mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat, berdasarkan hasil data didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan lebih banyak memiliki IPK standar (3,65 – 2,56) yaitu 68 responden. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Klabat dengan $p = 0,516 > 0,05$, yang berarti H_0 ditolak.

Diharapkan bagi mahasiswa keperawatan, selalu dan sering sarapan agar tetap menjaga kebiasaan sarapan, dan mahasiswa keperawatan yang jarang dan tidak pernah sarapan untuk meningkatkan kebiasaan sarapan agar dapat melakukan aktivitas perkuliahan dengan baik, proses pembelajaran berjalan semestinya, meningkatkan daya tangkap dan daya ingat dan bukan hanya bermanfaat dalam segi prestasi akademik tetapi juga dalam segi kesehatan bagi mahasiswa.

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian berikutnya dengan melibatkan sampel yang lebih banyak dan



meneliti semua mahasiswa pada fakultas yang ada pada universitas tersebut.

REFERENSI

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Louise, P. (2019). Associations between habitual school-day breakfast consumption frequency and cademic performance in British adolescents. *Frontiers in Public Health*, 7(283). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00283>
- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q., ... (2015). (فاطمي ج). Principle of critical care. In *Mc Graw Hill Education* (4th ed, Vol. 7, Issue 1). https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Chisholm-Burns, M. A., Berg-Poppe, P., Spivey, C. A., Karges-Brown, J., & Pithan, A. (2021). Developing a Framework of Relationships Among Noncognitive Factors in Doctor of Pharmacy Students' Academic Performance. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 85(10), 8608. <https://doi.org/10.5688/ajpe8608>
- Croisier, E., Hughes, J., Duncombe, S., & Grafenauer, S. (2021). Back in Time for Breakfast: An Analysis of the Changing Breakfast Cereal Aisle. *Nutrients*, 13(2), 489. <https://doi.org/10.3390/nu13020489>
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar*. Rineka Cipta.
- Elon, Y., Malinti, E., Sihombing, R. M., Rukmi, D. K., Tandilangi, A. A., Rahmi, U., Damayanti, D., Manalu, N. V., Koerniawan, D., Winahyu, K. M., Manurung, A., Mandias, R., Khusniyah, Z., Widodo, D., Jainurakhma, J., Mukarromah, I., & Rini, M. T. (2021). Teori dan model keperawatan. In *Yayasan Kita Menulis*.
- Fain, J. A. (2020). *Reading, Understanding, and Applying Nursing Research* (6th ed). F. A. Davis Company. [https://www.google.co.id/books/editon/Reading_Understanding_and_Applying_Nursi/-Y__DwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Reading,+understanding,+and+applying+nursing+research+\(5th++ed.\).+FA+Davis+Company&pg=PT115&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/editon/Reading_Understanding_and_Applying_Nursi/-Y__DwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Reading,+understanding,+and+applying+nursing+research+(5th++ed.).+FA+Davis+Company&pg=PT115&printsec=frontcover)
- Faradila, R., Pramono, A., & Firmansyah, M. (2020). Hubungan motivasi dan strategi belajar terhadap indeks prestasi semester mahasiswa kedokteran. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 7(1), 1–7.
- Gao, C. L., Zhao, N., & Shu, P. (2021). Breakfast consumption and academic achievement among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700989>
- Kawabata, M., Lee, K., Choo, H.-C., & Burns, S. F. (2021). Breakfast and exercise improve academic and cognitive performance in adolescents. *Nutrients*, 3(1278), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu13041278>
- KKBI. (2021). *KAMUS BESAR BAHASA INDONESIA Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan* (ed. 5). Balai Pustaka.
- Kohyama, J. (2021). *Skipping breakfast is associated with lifestyle habits among Japanese pupils*. 64(8), 433–435. <https://doi.org/10.3345/cep.2020.01263>
- Leão, L. L., Tangen, G., Barca, M. L., Engedal, K., Santos, S. H. S., Machado, F. S. M., Paula, A. M. B. de, & Monteiro-Junior, R. S. (2020).



- Does hyperglycemia downregulate glucose transporters in the brain? *Medical Hypotheses*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109614>
- Lestari, A. P. (2017). *Kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*.
- Minguez, J. L., Abellán, P. G., & Garaule, M. (2019). Timing of breakfast, lunch, and dinner. Effects on obesity and metabolic risk. *Nutrients*, 11(11), 2624. <https://doi.org/10.3390/nu11112624>
- Napitupulu, R. P. A., & Millenando, V. E. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas v sd negeri 003 batam kota. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(3), 18–26. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Norwood, B. (2020). *Breakfast of champions: Universal free breakfast and student conflict and test scores in Texas schools*. SSRN. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3576085>
- Purnawinadi, I. G., & Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Nutrix Journal*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.429>
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif. *Higea Journal of Public Health Research and Development*, 2(4), 577–586. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Rastafary, N. L. K. N., & Rustika, I. M. (2019a). Peran self regulated learning and task commitment terhadap prestasi akademik remaja akhir yang kuliah dan bekerja paruh waktu di Denpasar dan Bandung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p17>
- Rastafary, N. L. K. N., & Rustika, I. M. (2019b). Peran self regulated learning dan task commitment terhadap prestasi akademik remaja akhir yang kuliah dan bekerja paruh waktu di Denpasar dan Bandung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 171–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p17>
- Ratibi, H. F. A., Damayanti, A. Y., Darni, J., & Sari, D. D. (2019). Hubungan antara overweight, kebiasaan sarapan dan pola tidur dengan prestasi akademik remaja santriwati di Islamic Boarding School. *Darussalam Nutrition Journal*, 3(1), 30–41.
- Sellman, D. (2018). Grade point average, inequity and nursing education. *Nursing Philosophy*, 19(3).
- Tampil, Y. A., Komaliq, H., & Langi, Y. (2017). Analisis regresi logistik untuk menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa FMIPA Universitas Sam Ratulangi Manado. *D'Cartesian: Jurnal Matematika Dan Aplikasi*, 6(2), 56–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.35799/dc.6.2.2017.17023>
- Universitas Klabat. (2017). *Buku Panduan Universitas Klabat*.