

PENTINGNYA SARAPAN NUTRISI UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH ANAK

Adam Hasyim Apriansyah¹, Nurul Asqia²

¹Pendidikan Islam Anak Usia Dini, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia,
adamapriansyah82@uinsi.ac.id

²Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Indonesia,
nurulasqia@iainpare.ac.id

Email Korespondensi : adamapriansyah82@uinsi.ac.id

ABSTRAK

Sarapan bergizi merupakan kebiasaan penting dalam mendukung daya tahan tubuh, konsentrasi, dan kesiapan belajar anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebiasaan sarapan anak usia dini di TK Negeri 2 Samarinda serta dampaknya terhadap daya tahan tubuh. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara semi-terstruktur, dan studi dokumentasi. Subjek penelitian adalah dua anak usia 6 tahun, orang tua, serta Kepala Sekolah TK Negeri 2 Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan kebiasaan sarapan bergizi secara konsisten memiliki tingkat energi, konsentrasi, dan kesiapan belajar yang lebih baik dibandingkan anak yang pola sarapannya tidak teratur. Faktor pendukung kebiasaan sarapan sehat meliputi dukungan orang tua dan program sekolah seperti "Jam Makan Sehat," sementara hambatan utama adalah picky eater dan keterbatasan edukasi gizi serta menemukan bahwa sarapan bergizi berkontribusi langsung terhadap daya tahan tubuh anak, mengurangi risiko kelelahan, serta meningkatkan fokus selama kegiatan belajar di sekolah. Penelitian ini menegaskan bahwa kolaborasi antara sekolah dan orang tua memiliki peran sentral dalam membentuk pola sarapan sehat. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi yang melibatkan kedua pihak sangat diperlukan untuk memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang setiap pagi. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dan pembuat kebijakan dalam merancang program edukasi gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Sarapan Bergizi, Daya Tahan Tubuh, Anak Usia Dini, Kebiasaan Sarapan

ABSTRACT

Nutritious breakfast is an essential habit in supporting endurance, concentration, and readiness to learn among early childhood students. This study aims to explore the breakfast habits of young children at TK Negeri 2 Samarinda and their impact on physical endurance. A descriptive qualitative approach was employed, utilizing data collection techniques such as observation, semi-structured interviews, and document analysis. The subjects of the study included two six-year-old children, their parents, and the principal of TK Negeri 2 Samarinda. The findings revealed that children with consistent nutritious breakfast habits exhibited higher energy levels, better concentration, and improved readiness to learn compared to children with irregular breakfast patterns. Supporting factors for healthy breakfast habits include parental support and school programs such as "Healthy Eating Time," while the main obstacles are picky eating behavior and limited nutritional education. Additionally, the study found that nutritious

breakfasts directly contribute to children's physical endurance, reduce fatigue, and improve focus during school activities. This study emphasizes that collaboration between schools and parents plays a central role in establishing healthy breakfast habits. Therefore, nutritional education interventions involving both parties are essential to ensure children receive balanced nutritional intake every morning. This research offers practical contributions for schools and policymakers in designing more effective and sustainable nutritional education programs.

Keywords: *Nutritious Breakfast, Physical Endurance, Early Childhood, Breakfast Habits*

DOI	:	10.35905/anakta.v3i2.12293
Submit	:	3 Agustus 2024
Diterima	:	5 November 2024
Terbit	:	31 Desember 2024
Copyright Notice	:	Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgement of the work's authorship and initial publication in this journal. 

1. Pendahuluan

Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan penting yang memengaruhi perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak usia dini. Sarapan menyediakan energi yang dibutuhkan untuk memulai aktivitas harian, mendukung regulasi emosi, dan meningkatkan fungsi kognitif (Adolphus dkk., 2021). Meski begitu, banyak anak yang masih melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan kurang bergizi, yang dapat berdampak negatif pada daya tahan tubuh dan konsentrasi mereka selama belajar (Egede & Amukahara, 2021).

Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa sarapan bergizi dapat meningkatkan performa akademik, konsentrasi, dan daya tahan tubuh anak. Asupan sarapan bergizi berperan penting dalam menyediakan glukosa yang dibutuhkan otak untuk mendukung konsentrasi dan daya ingat (Souza, 2023). Namun, di Indonesia, kebiasaan sarapan sehat masih menghadapi tantangan, terutama karena kurangnya edukasi gizi pada orang tua dan terbatasnya akses pada makanan sehat. WHO merekomendasikan bahwa sarapan seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, merupakan salah satu langkah penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia dini (Gibney dkk., 2018).

Di TK Negeri 2 Samarinda, program “Jam Makan Sehat” menjadi salah satu upaya untuk membiasakan anak-anak sarapan bergizi. Program ini sejalan dengan teori Piaget yang menekankan pentingnya pembiasaan pada usia dini untuk membentuk pola hidup sehat di masa depan (Sidik, 2020). Namun, observasi awal menunjukkan adanya variasi dalam pola sarapan anak-anak, yang dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga dan akses terhadap informasi gizi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebiasaan sarapan dan pengaruhnya terhadap daya tahan tubuh anak usia dini di TK Negeri 2 Samarinda. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini akan menggambarkan pola sarapan anak-anak, mendokumentasikan peran orang tua dan sekolah, serta menganalisis implikasinya terhadap energi, konsentrasi, dan kesiapan belajar. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan tentang pentingnya sarapan bergizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami secara mendalam pentingnya sarapan bergizi dalam mendukung daya tahan tubuh anak usia dini di TK Negeri 2 Samarinda, yang berlokasi di Jalan Jakarta Blok EO, Loa Bakung, Kecamatan Sungai Kunjang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Subjek penelitian melibatkan dua anak, yaitu Anak E, seorang perempuan berusia 6 tahun yang tinggal di Jalan Kartak Hanyar, Samarinda, dan Anak R, seorang laki-laki berusia 6 tahun yang tinggal di Jalan Jakarta, Samarinda. Informan kunci dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah

TK Negeri 2 Samarinda (Ibu Kepala Sekolah) serta dua orang tua, yakni Ibu A dan Ibu E. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif untuk mencatat kebiasaan sarapan, wawancara semi-terstruktur untuk menggali pandangan kepala sekolah dan orang tua, serta studi dokumentasi berupa foto dan video untuk mendukung hasil observasi. Data yang diperoleh dianalisis melalui tiga tahap, yaitu reduksi data untuk menyeleksi informasi yang relevan, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, serta penarikan kesimpulan dengan triangulasi untuk memastikan validitas hasil penelitian (Kordel & Gruber, 2024). Pendekatan ini bertujuan menggambarkan secara komprehensif pengaruh kebiasaan sarapan terhadap daya tahan tubuh anak dalam mendukung aktivitas dan konsentrasi mereka selama kegiatan di sekolah.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Observasi Anak E dan Anak R

Anak E memiliki kebiasaan sarapan yang teratur setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah. Ia makan tanpa paksaan dan dengan waktu yang cukup, tidak terburu-buru. Menu sarapannya mencakup makanan bergizi seperti nasi sebagai sumber karbohidrat, telur sebagai protein, serta buah-buahan seperti mangga dan apel. Selain itu, ia juga minum air putih setelah sarapan, menunjukkan pola makan yang sehat dan seimbang. Setelah sarapan, Anak E terlihat ceria dan penuh energi, tanpa tanda-tanda lesu atau mengantuk, mencerminkan manfaat langsung dari sarapan terhadap kondisi fisiknya. Ia fokus saat mempersiapkan diri untuk sekolah dan tampak siap melakukan aktivitas atau bermain ringan, yang mengindikasikan bahwa sarapan membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mentalnya. Sarapan Anak E disiapkan oleh ibunya dengan makanan yang sehat dan bergizi, tanpa camilan manis yang berlebihan. Hasil observasi ini menunjukkan bahwa sarapan yang teratur dan bergizi berkontribusi positif terhadap energi, fokus, dan kesiapan Anak E dalam menjalani aktivitas harian di sekolah.

Anak R juga memiliki kebiasaan sarapan setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah. Ia makan atau minum sarapan tanpa paksaan, dan waktu sarapannya cukup, tidak terburu-buru. Menu sarapannya terdiri dari nasi sebagai sumber karbohidrat dan ayam sebagai sumber protein, meskipun tidak ada sayuran atau buah-buahan yang dikonsumsi. Namun, ia tetap minum air putih setelah sarapan. Setelah sarapan, Anak R terlihat ceria dan penuh energi, serta tidak menunjukkan tanda-tanda lesu atau mengantuk, yang menunjukkan bahwa sarapan berperan penting dalam menjaga energi dan kesiapan anak. Ia mampu fokus saat mempersiapkan diri untuk berangkat ke sekolah dan tampak siap melakukan aktivitas atau bermain ringan, menunjukkan bahwa sarapan mendukung konsentrasi dan semangatnya untuk memulai hari. Sarapan Anak R disiapkan oleh orang tuanya, dan makanan yang disediakan terlihat sehat dan bergizi, tanpa camilan manis. Secara keseluruhan, meskipun Anak R tidak mengonsumsi sayuran atau buah dalam sarapannya, sarapan yang bergizi memberikan dampak positif terhadap energi, fokus, dan kesiapan Anak R untuk beraktivitas.

3.2 Hasil Wawancara Kepala Sekolah

Ibu Kepala Sekolah menjelaskan bahwa di TK Negeri 2 Samarinda, anak-anak memiliki waktu sarapan rutin yang disebut "Jam Makan Sehat" sekitar pukul 09.30 pagi. Anak-anak biasanya membawa bekal dari rumah, dengan variasi mulai dari nasi hingga makanan ringan seperti kue. Namun, pada hari-hari tertentu, yaitu Selasa dan Kamis, sekolah menyediakan menu makan sehat berupa nasi dengan sayur dan protein. Beliau juga menekankan bahwa sarapan sangat penting untuk memberikan energi yang dibutuhkan anak-anak dalam belajar. Anak-anak yang tidak sarapan cenderung menunjukkan perilaku yang lebih emosional akibat rasa lapar. Oleh karena itu, konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayuran sangat dianjurkan untuk mendukung daya tahan tubuh anak. Ibu Kepala Sekolah mengamati bahwa anak-anak yang tidak sarapan memiliki tingkat konsentrasi lebih rendah dibandingkan dengan yang sarapan. Untuk itu, sekolah mendorong orang tua memastikan anak-anak sarapan sebelum datang ke sekolah, baik dengan nasi goreng, susu, maupun makanan bergizi lainnya. Selain itu, sekolah memberikan sosialisasi rutin di awal tahun ajaran baru untuk mengedukasi orang tua tentang pentingnya menyediakan makanan bergizi. Makanan instan seperti mi atau nugget sangat tidak dianjurkan. Untuk memastikan asupan yang bergizi, guru di kelas memantau bekal yang dibawa dan membiasakan anak-anak minum air putih setiap pagi setelah kegiatan di lingkaran kelas.

3.3 Hasil Wawancara Orang Tua

Ibu A mengungkapkan bahwa Anak E selalu sarapan setiap pagi karena menurutnya sarapan sangat penting. Ia memastikan sarapan mengandung protein untuk memberi semangat pada anaknya, meskipun jumlah karbohidratnya bisa sedikit. Untuk sarapan, Ibu A sering memberikan makanan seperti sereal dan telur. Ketika anaknya tidak terlalu suka makan, ia menyelinginya dengan susu. Jika Anak E makan makanan berat seperti ayam goreng, ia akan diberi air putih, namun jika memilih makanan yang lebih ringan, susu menjadi pilihan. Kendala utama yang dihadapi oleh Ibu A adalah anaknya yang picky eater, sehingga kadang ada makanan yang tidak dimakan. Namun, persiapan sarapan tidak menjadi masalah karena porsi kecil, sehingga mudah disiapkan. Menurut Ibu A, sarapan sangat penting untuk mencukupi kebutuhan nutrisi anak, terutama protein dan vitamin, agar dapat memulai hari dengan semangat. Ia menghindari pemberian terlalu banyak karbohidrat atau makanan manis yang dapat membuat anak mengantuk. Meskipun Anak E sulit makan sayur, Ibu A menggantikannya dengan buah-buahan yang kaya vitamin untuk mendukung daya tahan tubuh. Ia juga mengatakan bahwa jika Anak E tidak sarapan, ia terlihat kurang bertenaga dan sulit fokus, sedangkan sarapan membuat anak lebih fokus dan semangat menjalani aktivitas. Meskipun sering sakit, Ibu A merasa daya tahan tubuh Anak E cukup baik berkat asupan sarapannya yang bergizi dan konsisten. Ibu A memastikan sarapan bergizi dengan cara terus belajar tentang kebutuhan gizi anak melalui sosial media, terutama Instagram, yang menyediakan banyak informasi tentang parenting dan pola makan sehat.



Gambar 1. Anak E

Gambar 2. Anak R

Dari kedua gambar diatas, bahwa Ibu E menjelaskan bahwa Anak R sarapan di rumah hanya pada hari Selasa dan Kamis, karena pada hari-hari lain (Senin, Rabu, dan Jumat), ia menerima makanan dari sekolah. Meskipun begitu, Anak R jarang sarapan di rumah kecuali pada dua hari tersebut. Untuk sarapan, Anak R sering mengonsumsi nasi dengan sayuran dan protein berupa ayam. Ia jarang mengonsumsi makanan lain, seperti kue-kue. Selain itu, Anak R minum air putih setelah makan, meskipun kadang ia juga mengonsumsi teh, namun susu jarang diberikan. Ibu E tidak merasa ada kendala dalam menyiapkan sarapan untuk Anak R karena ia sendiri juga sarapan bersama anaknya, sehingga tidak ada masalah dalam hal persiapan makanan. Ibu E tahu bahwa sarapan sangat penting untuk mendukung konsentrasi anak saat belajar, karena tanpa sarapan, anak-anak bisa merasa mengantuk dan tidak fokus. Untuk mendukung daya tahan tubuh anak, menurut Ibu E, penting memastikan asupan karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan yang cukup. Ia juga melihat bahwa anak yang sarapan memiliki konsentrasi yang lebih baik dan tidak mudah merasa lelah saat belajar, sedangkan anak yang tidak sarapan akan merasa lapar dan konsentrasinya terganggu. Ibu E mengatakan bahwa Anak R jarang sakit dan tidak merasa pola sarapan memengaruhi kondisi kesehatan anaknya. Namun, ia tetap menjaga pola makan yang sehat meskipun tidak merasa sarapan berpengaruh langsung terhadap frekuensi sakit. Ibu E memastikan sarapan anak bergizi dengan memastikan adanya karbohidrat dan protein yang tercukupi setiap pagi. Ia mendapatkan informasi

mengenai pentingnya sarapan sehat melalui sosial media seperti TikTok, YouTube, dan Google, yang menurutnya sangat bermanfaat untuk membantu memilih pola makan sehat bagi anak-anak.

3.4 Pembahasan

3.4.1 Kebiasaan Sarapan Anak

Hasil observasi menunjukkan bahwa Anak E memiliki kebiasaan sarapan yang teratur setiap pagi, sedangkan Anak R hanya sarapan di rumah pada hari tertentu. Menu sarapan Anak E lebih beragam, mencakup karbohidrat, protein, serta buah-buahan, yang sesuai dengan teori gizi seimbang yang menyebutkan bahwa kebutuhan nutrisi anak usia dini harus mencakup berbagai kelompok makanan untuk mendukung pertumbuhan optimal (Maidelwita dkk., 2024). Sebaliknya, meskipun Anak R memiliki pola sarapan yang lebih terbatas, ia tetap menunjukkan manfaat dari konsumsi makanan bergizi, seperti energi yang cukup untuk beraktivitas. Program "Jam Makan Sehat" di TK Negeri 2 Samarinda juga menjadi langkah penting dalam mendorong anak-anak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Ini sejalan dengan teori Piaget yang menyebutkan bahwa pembiasaan pada usia dini berkontribusi pada pembentukan pola hidup sehat di masa depan (Sidik, 2020).

3.4.2 Pengaruh Sarapan terhadap Daya Tahan Tubuh Anak

Wawancara dengan Ibu Kepala Sekolah mengungkapkan bahwa anak yang tidak sarapan cenderung lebih emosional dan memiliki tingkat konsentrasi yang rendah, yang sesuai dengan teori bahwa kekurangan energi pada pagi hari dapat memengaruhi regulasi emosi dan fungsi kognitif anak (Sukmandari, Septarini, & Pinatih, 2018). Observasi terhadap Anak E dan Anak R mendukung hal ini; Anak E yang memiliki menu sarapan bergizi menunjukkan kesiapan fisik dan mental yang lebih baik dibandingkan Anak R, yang kadang-kadang melewatkan sarapan bergizi lengkap. Penelitian (Singh, 2016) juga menegaskan bahwa asupan gizi pagi yang mencakup protein, karbohidrat, dan vitamin membantu meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit dan stres lingkungan.

3.4.3 Faktor Pendukung dan Hambatan dalam Sarapan Sehat

Dari wawancara dengan Ibu A dan Ibu E, ditemukan bahwa dukungan orang tua dan edukasi gizi menjadi faktor utama dalam memastikan anak mendapatkan sarapan bergizi. Ibu A, misalnya, menyiasati keterbatasan Anak E yang picky eater dengan mengganti sayur dengan buah, yang tetap memenuhi kebutuhan vitamin anak. Ini sesuai dengan teori adaptasi nutrisi yang menyebutkan bahwa fleksibilitas dalam memilih makanan bergizi dapat membantu memenuhi kebutuhan anak tanpa mengorbankan preferensi rasa (Zakharova, Dmitrieva, Machneva, & Tsutsaeva, 2020). Hambatan lain, seperti kebiasaan Anak R yang lebih sering sarapan di sekolah, juga diatasi melalui dukungan sekolah dengan menyediakan menu sehat pada hari tertentu. Namun, adanya makanan instan yang masih dikonsumsi beberapa anak menunjukkan perlunya pengawasan lebih ketat oleh sekolah dan orang tua, sebagaimana direkomendasikan oleh WHO dalam pedoman kesehatan anak usia dini (Naderer, 2020).

3.4.4 Implikasi Sarapan terhadap Aktivitas Anak

Observasi menunjukkan bahwa Anak E dan Anak R yang sarapan dengan menu bergizi cenderung lebih ceria, fokus, dan siap beraktivitas. Hal ini sesuai dengan teori energi dan metabolisme tubuh, yang menjelaskan bahwa sarapan pagi memberikan glukosa yang cukup untuk mendukung fungsi otak, termasuk konsentrasi dan daya ingat (Sonia & Larega, 2015). Ibu Kepala Sekolah juga mencatat bahwa anak-anak yang tidak sarapan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah, mengindikasikan pentingnya sarapan dalam mendukung keberhasilan aktivitas pembelajaran. Studi oleh (Podojoyo, Muzakar, Nilawati, & Susanto, 2020) menyebutkan bahwa sarapan yang bergizi berkontribusi pada peningkatan performa akademik, kemampuan sosial, dan regulasi emosi anak di sekolah.

Berdasarkan analisis hasil observasi dan wawancara, kebiasaan sarapan bergizi memiliki pengaruh signifikan terhadap daya tahan tubuh, konsentrasi, dan kesiapan anak dalam beraktivitas di TK Negeri 2 Samarinda. Dukungan orang tua, program sekolah, dan edukasi gizi menjadi kunci keberhasilan dalam membentuk kebiasaan sarapan sehat. Hambatan seperti picky eater atau konsumsi makanan instan memerlukan pendekatan adaptif untuk memastikan anak-anak tetap mendapatkan asupan gizi yang optimal. Dengan demikian, sarapan bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi juga fondasi penting bagi kesehatan dan perkembangan anak usia dini.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan pentingnya kebiasaan sarapan bergizi dalam mendukung daya tahan tubuh, konsentrasi, dan kesiapan anak usia dini untuk beraktivitas di TK Negeri 2 Samarinda. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin sarapan dengan menu bergizi memiliki energi yang cukup, fokus yang lebih baik, dan kesiapan fisik serta mental yang optimal untuk menjalani aktivitas harian, sementara anak-anak yang melewatkan sarapan atau mengonsumsi menu kurang bergizi cenderung menunjukkan keterbatasan dalam energi dan konsentrasi. Program "Jam Makan Sehat" yang dilaksanakan sekolah memberikan kontribusi positif terhadap kebiasaan sarapan anak dengan mendorong orang tua menyediakan bekal bergizi dan meningkatkan kesadaran pentingnya sarapan. Wawancara dengan orang tua juga mengungkapkan bahwa edukasi gizi dan fleksibilitas dalam penyediaan menu menjadi kunci keberhasilan, meskipun terdapat hambatan seperti kebiasaan picky eater dan konsumsi makanan instan yang memerlukan pendekatan adaptif untuk memastikan kebutuhan gizi anak terpenuhi. Dengan demikian, sarapan bergizi terbukti memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak usia dini, sehingga kebiasaan ini perlu terus didukung melalui kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan komunitas untuk memastikan anak-anak mendapatkan fondasi kesehatan yang kuat dalam tahap awal kehidupannya. Hasil penelitian ini relevan bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan sebagai acuan dalam merancang intervensi yang mendukung pola hidup sehat pada anak usia dini.

DAFTAR REFERENSI

- Adolphus, K., Hoyland, A., Walton, J., Quadt, F., Lawton, C. L., & Dye, L. (2021). Ready-to-eat cereal and milk for breakfast compared with no breakfast has a positive acute effect on cognitive function and subjective state in 11–13-year-olds: a school-based, randomised, controlled, parallel groups trial. *European Journal of Nutrition*, 60(6), 3325–3342. <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02506-2>
- Egede, B., & Amukahara, J. (2021). AN EVALUATION OF THE INFLUENCE OF PUPILS' EATING HABITS ON THEIR ACADEMIC PERFORMANCE IN THE CONTEMPORARY SCHOOL SYSTEM. *International Journal of Research in Education and Sustainable Development* |, 1(5), 2782–7666. <https://doi.org/10.46654/IJRES D>
- Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Hopkins, S., ... Masset, G. (2018). Towards an evidence-based recommendation for a balanced breakfast—A proposal from the international breakfast research initiative. *Nutrients*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/nu10101540>
- Kordel, S., & Gruber, M. (2024). 4. Data analysis. Dalam *Migration Impact Assessment* (hlm. 69–78). Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. <https://doi.org/10.5771/9783748939412-69>
- Maidelwita, Y., Wijayanti, Y. T., Nurafriani, N., Indryani, I., Selvia, H., & Mulat, T. M. C. (2024). Balanced nutrition education to prevent stunting in children. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 100–108. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.81>
- Naderer, B. (2020). Advertising Unhealthy Food to Children: on the Importance of Regulations, Parenting Styles, and Media Literacy. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00348-2/Published>
- Podojoyo, Muzakar, Nilawati, N. S., & Susanto, E. (2020). *IbM PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN STATUS GIZI KURANG*. 2. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v2iTahun>
- Sidik, F. (2020). ACTUALIZATION OF THE JEAN PIAGET COGNITIVE DEVELOPMENT THEORY IN LEARNING. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(6). <https://doi.org/10.33578/pjr.v4i6.8055>
- Singh, K. (2016). Nutrient and Stress Management. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 6(4). <https://doi.org/10.4172/2155-9600.1000528>
- Sonia, T., & Larega, P. (2015). EFFECT OF BREAKFAST ON THE LEVEL OF CONCENTRATION IN ADOLESCENTS. Dalam *Remaja J MAJORITY* | (Vol. 4).
- Souza, S. D. (2023). Why Breakfast should be an important meal among school children life? *Egyptian Journal of Nutrition Official journal of the Egyptian Nutrition Society Online*, 38(4), 88–95. Diambil dari <https://ejn.journals.ekb.eg/>
- Sukmandari, N. M. A., Septarini, N. W., & Pinatih, G. N. I. (2018). Association between breakfast-eating habit and attention-concentration in primary school children: a cross-sectional study in Badung District. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 6(1), 55–60. <https://doi.org/10.15562/phpma.v6i1.10>

Zakharova, I. N., Dmitrieva, Y. A., Machneva, E. B., & Tsutsaeva, A. N. (2020). The development of food preferences: anatomical and genetic determinants, important factors of taste development in children. *Russian Journal of Woman and Child Health*, 3(2), 119–125. <https://doi.org/10.32364/2618-8430-2020-3-2-119-125>