

## **HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 003 BATAM KOTA**

**<sup>1</sup>Rismaida.P.A.Napitupulu, <sup>2</sup>Varian Elrama Millenando**

<sup>1,2</sup>Departemen Ilmu Psikologi, Fakultas Kedokteran,

Universitas Batam, Kepulauan Riau, Indonesia

rismanapitupulu30@gmail.com, ulfatunnajiha27@gmail.com

Korespodensi

Rismaida.P.A.Napitupulu

Email : rismanapitupulu30@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kemampuan intelektual siswa sangat menentukan keberhasilan siswa dalam memperoleh prestasi belajar. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar yaitu membiasakan sarapan pagi. Dengan sarapan pagi siswa mempunyai energi yang dibutuhkan tubuh dan otak yang dibutuhkan saat proses belajar mengajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas V SD Negeri 003 Batam Kota Bulan.

Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *crosssectional* yang dilakukan di Sekolah Dasar 003 Batam Kota pada Bulan Juni Tahun 2016-2017. Teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 98 siswa. Hasil penelitian analisis univariat disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *chi-square* dengan sistem SPSS.

Berdasarkan penelitian dari 98 sampel, menunjukkan bahwa hasil analisis *chi-square* kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas V yang dilakukan di SD Negeri 003 Batam Kota terdapat hubungan yang signifikan dengan  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ )

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V SDN 003 Batam Kota

---

**Kata Kunci:** Kebiasaan Sarapan Pagi, Prestasi Belajar, Siswa

***THE CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS ON LEARNING  
ACHIEVEMENT IN GRADE V STUDENTS  
OF ELEMENTARY SCHOOL 003  
BATAM CITY***

**Rismaida.P.A.Napitupulu, <sup>2</sup>Varian Elrama Millenando**

<sup>1,2</sup>*Psychology Study Program Medical Faculty of Batam University*

*Kepulauan Riau, Indonesia*

*rismanapitupulu30@gmail.com, ulfatunnajiha27@gmail.com*

Correspondent

Rismaida.P.A.Napitupulu

Email : rismanapitupulu30@gmail.com

***ABSTRACT***

*The intellectual ability of student is crucial to the success of students in achievement. One of factors that could affect learning achievement is by getting breakfast. With breakfast in the morning, students have the necessary energy required body and brain during learning process. The purpose of this study was to determine the correlation between breakfast habits on learning achievement in grade V students of elementary school 003 Batam City At June 2016-2017.*

*This research is analytic observasional with cross sectional approach conducted at Elementary School 003 Batam City at June 2016-2017. The sampling technique is simple random sampling with total sample of 98 students. The results of univariate analysis are presented in frequency distribution table and bivariate analysis using chi-square with SPSS system.*

*The result shows a significant difference of before and after zumba blood pressure test results with  $p$  value = 0.034 ( $p < 0.05$ ). In the same line, statistical tests of cholesterol levels before and after zumba exercise reveals a significant difference with  $p$  value = 0.004 ( $p < 0.05$ ) as well.*

*Referring to these findings, it can be concluded that there is A Correlation Between Breakfast Habits On Learning Achievement In Grade V Students Of Elementary School 003 Batam City At June 2016-2017.*

---

***Keywords: Breakfast Habits, Learning Achievement, Students***

## **PENDAHULUAN**

Prestasi belajar adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan dan kemudian akan diukur dan dinilai yang kemudian diwujudkan dalam angka atau pernyataan (Widyastuti, 2008). Data yang dikeluarkan Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-bangsa (UNESCO) dalam *Education For All (EFA) Global Monitoring Report 2011 : The Hidden Crisis, Armed Conflict and Education* menunjukkan bahwa indeks pembangunan pendidikan atau *Education Development Index (EDI)* pada tahun 2011, Indonesia menempati posisi ke-69 dari 127 negara di dunia. Sedangkan pada tahun 2012, Indonesia menempati posisi ke-64 dari 120 negara (UNESCO, 2011).

Anak sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun, mempunyai sifat individual dan aktif (Moehji, 2009). Menurut Muhibin Syah (2008) faktor yang dapat meningkatkan prestasi belajar adalah aspek fisiologis, dimana meliputi kondisi umum jasmani yang merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani anak sekolah. Salah satu proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani adalah perbaikan gizi pada anak, agar prestasi belajar tidak terganggu yaitu dengan perbaikan pola makan dikeluarga dengan menekankan pentingnya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah yang merupakan sarana

utama adalah jangan meninggalkan sarapan pagi.

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan pagi adalah menu pertama makan seseorang. Sarapan yang baik terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Dalam menyusun menu sarapan, perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, terutama karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, (sayur dan buah) tinggi serat, dan rendah lemak (Rampersaud et al, 2010). Sarapan pagi dapat menyumbang seperempat dari kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 450-500 kalori dengan 8-9 gram protein (Suwardhani, 2013). Energi dari sarapan pagi untuk anak usia sekolah dasar berkisar 20-25% dari kebutuhan energi total sehari, protein 15-25%, lemak 12-15% dan karbohidrat 60-68%, vitamin, dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur atau buah (Depkes RI, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Triananda tahun 2016 diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara sarapan pagi terhadap prestasi belajar anak yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 105299 Deli Serdang, Kecamatan Patumbak, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia, pada bulan Februari 2016. Dari 20 responden yang memiliki prestasi belajar yang tinggi terdapat 16 responden (51,6%) yang memiliki kebiasaan yang baik dan 4 responden (16,0%) yang memiliki kebiasaan sarapan yang sedang. Sedangkan

pada 36 responden yang prestasi belajarnya rendah terdapat 15 responden (48,4%) yang memiliki kebiasaan sarapan baik dan 21 responden (84,0%) yang memiliki kebiasaan sarapan yang sedang. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,008$  berarti  $p < 0,05$ . Sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara pengetahuan sarapan dengan kebiasaan sarapan (Triananda, 2016).

Penelitian ini akan dilakukan di SD Negeri 003 Batam Kota. SD Negeri 003 Batam Kota adalah sekolah dasar negeri yang berlokasi di Propinsi Kepulauan Riau Kota Batam dengan alamat di Komp. Bandar Srimas Sei Panas, Batam. Pemilihan SD Negeri 003 Batam Kota sebagai tempat penelitian karena SD Negeri 003 merupakan salah satu sekolah negeri terfavorit dan berakreditasi A. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V. Hal ini dikarenakan berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas V. Anak sekolah dasar kelas V mempunyai perkembangan kognitif berupa dapat berpikir formal serta beban materi pembelajaran belum seberat kelas 6 SD, sehingga dianggap dapat mengisi kuisisioner dan untuk memudahkan dalam penelitian (Sucipto, 2014).

Berdasarkan hasil survei peneliti mengajukan beberapa pertanyaan pada 20 orang siswa, yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi ke siswa SD Negeri 003. Didapatkan 6 orang siswa yang biasa melakukan sarapan, 6 orang siswa jarang sarapan, dan 8 orang siswa tidak terbiasa sarapan. Alasan siswa tersebut tidak

sarapan karena mereka harus berangkat pagi dan tidak sempat untuk sarapan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*, dimana suatu penelitian dikumpulkan sekaligus dalam suatu waktu (Notoatmodjo, 2010). Diharapkan dari penelitian ini akan memotivasi orang tua agar lebih bisa memperhatikan kesehatan dan pendidikan anak, khususnya mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas V di SD Negeri 003 Batam Kota. Berdasarkan uraian diatas maka dari itu peneliti tertarik untuk mencoba menyusun skripsi dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada siswa kelas V di SD Negeri 003 Batam Kota

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif dengan desain penelitian Analitik Observasional. Sedangkan waktu penelitian dengan metode survey dan wawancara dengan kuesioner. Berdasarkan waktu penelitian ini adalah potong lintang (*cross sectional*) karena mempelajari korelasi antar variabel sebab dengan akibat, dengan pendekatan sekaligus pada satu saat atau "*point time approach*".

Lokasi penelitian ini adalah di SD Negeri 003 Batam Kota, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri 003 Batam Kota Tahun 2016-2017 sebanyak 98 sampel.

Teknik pengambilan sampel ini diambil dengan menggunakan kuesioner dan pengambilan data rapor siswa. Diamana kuesioner diukur melalui 8 pertanyaan dengan bobot penilaian a,b,dan c. Apabila memilih jawaban a maka skor 3, apabila memilih jawaban b maka skor 2 apabila memilih jawaban c maka skor 1. Maka bobot nilai yang diperoleh responen dikategorikan 0 = tidak baik (jika skor  $\leq$  10), 1 = cukup (jika skor 11-17), 2 = baik (jika skor 18-24). Untuk penilaian data raport siswa dilihat apabila nilai rata-rata raport  $\leq$  71 maka kurang baik (diberi point 0) dan jika nilai rata-rata raport  $>$ 71 maka baik (diberi point 1).

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

## HASIL

### A. Analisis Univariat

#### 1. Kebiasaan Sarapan Pagi

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi pada siswa kelas V SDN 003 Batam Kota**

Kebiasaan sarapan pagi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak baik	11	11.2%
Cukup	27	27.6%
Baik	60	61.2%
Total	98	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat dari 98 responden didapatkan bahwa sebanyak 11 anak (11,2%) memiliki kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik, 27 anak (27,6%) memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup, dan sebanyak 60 anak (61,2%)

memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik.

### 2. Prestasi Belajar

**Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar pada Anak Kelas V SDN 003 Batam Kota**

Prestasi belajar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang baik	15	15.3%
Baik	83	84.7%
Total	98	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat distribusi frekuensi berdasarkan prestasi belajar, dengan dua katagori yaitu prestasi belajar kurang baik sebanyak 15 anak (15,3%), dan baik sebanyak 83 anak (84,7%).

### B. Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat disini menggunakan uji *chi square*. Uji korelasi *chi square* merupakan uji statistika non-parametrik yang digunakan karena distribusi data tidak normal.

**Tabel 3. Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar anak kelas V SDN 003 Batam Kota**

Kebiasaan Sarapan Pagi	Prestasi Belajar						P value
	Kurang baik		Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tidak baik	8	72,7	3	27,3	11	100	0,000
Cukup	5	18,5	22	81,5	27	100	
Baik	2	3,3	58	96,7	60	100	
Total	15	15,3	83	84,7	98	100	

Tabel diatas hasil analisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dari 98 responden didapatkan sebanyak 8 anak (72,7%) dari 11 anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi tidak baik dan mempunyai prestasi belajar kurang baik, lalu ada 3 anak (27,3%) yang memiliki kebiasaan yang tidak baik tetapi mempunyai prestasi belajar yang baik.

Sebaliknya, ada 5 anak (18,5%) memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup tetapi mempunyai prestasi belajar yang kurang baik, sedangkan 22 anak lainnya (81%) memiliki kebiasaan sarapan pagi yang cukup namun mempunyai prestasi belajar yang baik.

Disamping itu juga, didapatkan sebanyak 2 anak (15%) yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik tetapi mempunyai prestasi yang kurang baik, dan 58 anak (96,7%) mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang baik dan juga mempunyai prestasi yang baik.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Kebiasaan Sarapan Pagi**

Dari hasil penelitian diketahui dari 98 siswa kelas V SDN 003 Batam kota memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik sebanyak 11 anak (11,2%), kebiasaan sarapan pagi yang cukup adalah sebanyak 27 anak (27,6%), dan dengan kebiasaan sarapan pagi yang baik adalah sebanyak 60 anak (61,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triandanda (2016) di SDN 105299 Deli Serdang Sumatra Utara, dari 56 responden yang

diteliti terdapat 31 responden (55,4%) yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik, 25 responden (44,6) yang memiliki kebiasaan sarapan yang cukup dan 0 responden (0%) yang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik.

### **B. Prestasi belajar**

Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui dari 98 siswa bahwa prestasi belajar pada anak kelas V SDN 003 Batam Kota adalah anak dengan prestasi belajar yang kurang baik adalah sebanyak 15 anak (15,3%), dan anak dengan prestasi belajar yang baik sebanyak 83 anak (84,7%). Jadi mayoritas prestasi belajar yang baik lebih banyak dibandingkan dengan prestasi belajar yang kurang baik.

### **C. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Anak SDN 003 Batam Kota**

Berdasarkan dari hasil penelitian dari 98 siswa kelas V SDN 003 Batam kota dimana antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dapat diketahui pada kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik dan prestasi belajar yang kurang baik adalah sebanyak 8 anak (72,7%), kebiasaan sarapan pagi yang cukup dan prestasi belajar yang kurang baik adalah sebanyak 5 anak (18,5%), dan kebiasaan sarapan pagi yang baik dan prestasi belajar yang kurang baik adalah sebanyak 2 anak (3,3%).

Sedangkan kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik dan prestasi belajar yang baik adalah sebanyak 3 anak (27,3%), kebiasaan sarapan pagi yang cukup dan prestasi belajar yang baik adalah



sebanyak 22 anak (81,5%), dan 58 anak (96,7%) yang memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik dan prestasi belajar yang baik.

Hasil uji statistik menggunakan uji chi square, didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Iqbal Fahmi (2015) dengan judul hubungan kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak Sekolah Dasar Negeri 1 Karangasem Surakarta, pada tahun 2015, diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dengan  $p$  value  $p=0.045$ .

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Dalam penelitian hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar pada anak SDN 003 Batam Kota tahun 2016/2017 terdapat keterbatasan, yaitu :

1. Karena keterbatasan waktu, penelitian ini hanya melihat kebiasaan sarapan pagi pada anak SD setiap paginya ya, kadang-kadang dan tidak. Tetapi tidak melakukan pengamatan atau observasi langsung jenis makanan sarapan yang dimakan oleh anak sekolah di rumahnya masing-masing.
2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan nilai rata-rata rapor satu semester terakhir pada tahun ajaran 2016-2017 untuk melihat prestasi belajar siswa sehingga tidak dapat

melihat prestasi belajar tiap semesternya.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN 003 Batam Kota pada anak kelas V:

1. Karena keterbatasan waktu, penelitian ini hanya melihat kebiasaan sarapan pagi pada anak SD setiap paginya ya, kadang-kadang dan tidak. Tetapi tidak melakukan pengamatan atau observasi langsung jenis makanan sarapan yang dimakan oleh anak sekolah di rumahnya masing-masing.
2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan nilai rata-rata rapor satu semester terakhir pada tahun ajaran 2016-2017 untuk melihat prestasi belajar siswa sehingga tidak dapat melihat prestasi belajar tiap semesternya.

#### **SARAN**

1. Bagi siswa yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi baik dan prestasi baik maka perlu dipertahankan, bahkan prestasinya perlu ditingkatkan
2. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan sarapan pada anak sebelum pergi sekolah dan dapat juga anak dibekali untuk makan siang nya, sehingga anak tidak jajan sembarangan disekolah. Kemudian diharapkan juga untuk memperhatikan belajar anak dirumah, supaya anak disiplin dengan waktu belajarnya.

3. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat meningkatkan dengan upaya peningkatan kualitas gizi untuk meningkatkan prestasi belajar, misalnya mengadakan kantin sekolah yang memenuhi menu makan yang seimbang.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian dengan metode yang lain, dan diharapkan dapat menjelaskan dengan lebih rinci lagi tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan sarapan pagi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, dkk. (2011). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Respati, Yogyakarta
- Ahmadi, Supriyono. 2007. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta: hal 25-37
- Departemen Kesehatan. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. ONLINE (<http://gizi.depkes.go.id>)
- GRH Sandercock, C Voss<sup>2</sup>, L Dye<sup>2</sup>. *Associations between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English school children*. *European Journal of Clinical Nutrition* 2010,; 64:1086-1092.
- Ihsan. 2008. *Dasar-dasar Kependidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT. Rineka Cipta hal. 57-59
- Iqbal, M.F. 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar tahun 2015*, Naskah publikasi FK UMS, surakarta
- Irianto, D.P. 2007. *Panduan Gizi lengkap Keluarga dan Olahragawa*. Edisi I. Yogyakarta : Andi.
- Judarwanto. 2008. *Psikologi Anak*. Surabaya : Fadil Cipta
- KEMENKES. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Di unduh di <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Moehji, S. 2009. *Ilmu Gizi 2*. Penerbit Papis Sinar Sinarti. Jakarta : 63,66
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta :PT Rineka Cipta
- Rumengan, J. 2010. *Metode Penelitian Dengan SPSS*. Batam: Uniba Press.
- Sediaoetama D.A. 2009. *Ilmu Gizi II*. Jakarta : PT. Dian Rakyat. (I-IV): 29-132.
- Siagian. 2010. *Epidemiologi Gizi*. Jakarta: Erlangga Medical Series. Hal. 21-33
- Moehji, S. 2009. *Ilmu Gizi 2*. Penerbit Papis Sinar Sinarti. Jakarta : 63,66
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta :PT Rineka Cipta
- Rumengan, J. 2010. *Metode Penelitian Dengan SPSS*. Batam: Uniba Press.
- Sediaoetama D.A. 2009. *Ilmu Gizi II*. Jakarta : PT. Dian Rakyat. (I-IV): 29-132.
- Siagian. 2010. *Epidemiologi Gizi*. Jakarta: Erlangga Medical Series. Hal. 21-33
- Sibuea P. 2010. *Perbaikan Gizi Anak Sekolah Sebagai Investasi SDM*. Diakses tanggal 20 maret 2011, ONLINE (<http://www.kompas.com>)
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta. hlm 10.



- Soetjningsih. Et Al.2010. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : Sagung Seto. Hal 3-23
- Sucipto, VA. 2014. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Indeks Prestasi Pada Siswa SD Usia 10-12 Tahun*, Penerbit Fakultas Kedokteran Trisakti, Jakarta. (II): 6-22.
- Suwardhani, M.F. 2013. *Perbedaan Tingkat Konsentrasi Pada Siswa yang Melakukan Sarapan Dengan Yang Tidak Melakukan Sarapan Pagi di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta:hal 1-2.
- Tilong, D.A. 2014. *Rahasia Pola Makan Sehat*, Penerbit Flashbooks, Banguntapan Jogjakarta. (5): hal 57-71
- Triananda. 2016. *Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas IV dan V di SDN 105299 Deli Serdang, Kecamatan Patumbak Sumatera Utara*. Skripsi : Universitas Islam Sumatra Utara.
- UNDP.2013. *International Human Development Indicators*. ONLINE (<http://hdr.undp.org>). Diakses pada tanggal 15 juni 2014 .
- UNESCO. 2011. *Educotion for All (EFA)Global Mentoring Report*. (Online). Diakses pada tanggal 24 Agustus 2013
- Widyastuti dan Kuswardani. 2008. *Hubungan Antara Harga Diri Dan Prestasi Belajar Fisika Pada Siswa STM*. *Psikohumanika*, 1(1), 22-29. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi
- Winkel, W.S.2009 *Psikologi Pengajaran* Yogyakarta: Media Abadi. Hal.56-57.