

Factors Associated with Overnutrition Status among Adolescents at Mutiara Bangsa Junior High School, Depok

¹Azizah Meilia Putri, ²Ratna Mutu Manikam

^{1,2} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: ratnamutu2811@gmail.com

DOI: 10.37012/jik.v17i2.2520

ABSTRAK

Prevalensi remaja dengan umur 13-15 tahun yang mengalami status gizi lebih atau gemuk di Perkotaan khususnya provinsi Jawa Barat semakin meningkat hingga saat ini. Perkembangan teknologi yang pesat berkontribusi terhadap kenaikan prevalensi gizi lebih. Tanpa disadari teknologi menyebabkan seseorang kurang beraktivitas dan sering mengonsumsi *fast food*. Adapun faktor lain yang menyebabkan gizi lebih yaitu pengetahuan gizi, jumlah uang saku, dan kebiasaan sarapan. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok. Metode penelitian bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII dan IX SMP Mutiara Bangsa Depok dan sampel sebanyak 68 responden dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah timbangan digital, microtoise, kuesioner PAQ-A, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, jumlah uang saku, dan lembar FFQ untuk mengetahui data *fast food*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 24 remaja (35,3%) mengalami gizi lebih. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok. Saran: Diharapkan dapat mengurangi frekuensi *fast food* dengan membawa bekal dari rumah, mengganti makanan *fast food* dengan buah-buahan dan sayur mayur, meningkatkan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik minimal 2 kali dalam seminggu.

Kata kunci: Gizi Lebih, Remaja, Frekuensi Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi.

ABSTRACT

The prevalence of adolescents aged 13-15 years who experience overnutrition or obesity status in West Java City is increasing until now. Rapid technological developments have contributed to the increase in the prevalence of overnutrition. Without realizing it, technology causes a person to be less active, often consuming fast food. The other factors are nutritional knowledge, the amount of pocket money and breakfast habits. Objective: To find out the factors related to the nutritional status of adolescents at Mutiara Bangsa Junior High School Depok. Methods: This study was quantitative and used a cross sectional design. The population in this study is all students in grades VIII and IX of SMP Mutiara Bangsa Depok. The sample used was 68 respondents with a total sampling technique. The research instruments used were digital scales, microtoise, PAQ-A questionnaires, nutritional knowledge, breakfast habits, the amount of pocket money, and FFQ sheets to find out fast food data. Results: The study showed that as many as 24 adolescents (35.3%) were overnourished. There was no significant relationship between fast food consumption, physical activity, nutritional knowledge, amount of pocket money and breakfast habits with more nutritional status in adolescents at SMP Mutiara Bangsa Depok. Suggestion: It is expected to reduce the frequency of fast food by bringing provisions from home, replacing fast food with fruits and vegetables, increasing breakfast habits and physical activity at least 2 times a week.

Keywords: Overnutrition, Adolescents, Frequency of Fast Food Consumption, Physical Activity, Nutrition Knowledge.

PENDAHULUAN

Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena usia ini mengalami banyak perubahan hormonal yang memengaruhi pertumbuhan fisik. Remaja yang termasuk dalam kelompok rentan, menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk gizi lebih (Rachmayani et al., 2018). Pada saat ini remaja lebih mementingkan penampilan yaitu postur tubuh. Hal ini menyebabkan remaja berperilaku makan yang tidak baik dan dapat berpengaruh pada status gizi, frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik (Siagian, 2011), pengetahuan gizi merupakan variabel yang berkaitan dengan status gizi lebih menurut Supariasa (2016), penyebab terjadinya status gizi lebih salah satunya adalah tingkat pemasukan atau jumlah uang saku menurut (Rahman et al., 2021).

Berbagai hasil penelitian mengenai sarapan yang dilakukan sejak tahun 2002 hingga 2011 di Indonesia menunjukkan kisaran 16,9-59% anak sekolah di berbagai kota besar tidak sarapan dengan berbagai faktor penyebab status gizi lebih kebiasaan sarapan menurut (Niswah et al., 2014). Kesalahan dalam pemilihan makanan seperti mengonsumsi makanan *fast food* yang mengandung banyak garam dan tinggi akan lemak jenuh dapat berdampak pada status gizi remaja, pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Herlina et al., 2021). Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting yang dapat menjamin Kesehatan dan kesejahteraan individu dalam jangka pendek dan jangka panjang, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kegemukan (Maharani et al., 2018).

Pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat dapat memperbaiki beberapa masalah gizi dan Kesehatan pada saat dewasa (Rachmayani, 2020). Faktor lain yang berkontribusi pada gizi lebih adalah jumlah uang saku, jika uang saku remaja lebih besar remaja lebih cenderung makan lebih banyak, yang berpotensi meningkatkan status gizi lebih (Arisdani& Buanasita, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahman et al., 2021), tentang hubungan *peer group support*, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja, menyatakan memang terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi lebih. Menurut Afrinaldi (2021) sarapan merupakan bagian yang dianggap penting yang harus dikonsumsi sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi, mendorong pola makan yang sehat, dan untuk mengisi energi sepanjang hari. Kebiasaan melewatkan sarapan terbukti menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gizi lebih (Otaki N et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi lebih pada Remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Mutiara Bangsa Depok pada bulan Agustus 2024. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa/siswi kelas VII dan XI SMP Mutiara Bangsa Depok. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan besar sampel 68 responden, sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan digital, microtoise, kuesioner PAQ-A yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik responden, kuesioner pengetahuan gizi untuk mengetahui seberapa paham responden dengan makanan yang baik untuk dikonsumsi, kuesioner jumlah uang saku untuk mengetahui pengeluaran responden yang digunakan untuk jajan, kuesioner kebiasaan sarapan yang digunakan untuk mengetahui makanan apa saja yang dikonsumsi responden dan di jam berapa responden sarapan, lembar FFQ yang digunakan untuk mengetahui frekuensi responden mengonsumsi *fast food*. Prosedur penelitian terdiri dari pengumpulan data awal dan akhir, melakukan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan kepada responden, lalu melakukan pembagian kuesioner, menjelaskan cara pengisian kuesioner dan melakukan wawancara Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk melihat gambaran karakteristik setiap variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui adakah hubungan anatara setiap variabel dengan status gizi lebih dengan uji *chi-square*.

HASIL

Analisa Univariat

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 24 remaja (35,3%) mengalami gizi lebih dan sebanyak 44 remaja (64,7%) remaja mengalami gizi normal. Distribusi jenis kelamin remaja sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 remaja (54,4%) dan 36 remaja (52,9%) mengonsumsi *fast food*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok

Variabel	Jumlah	Presentase
Kejadian Gizi Lebih		
Gizi lebih	24	35,3
Gizi tidak lebih	44	64,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	37	54,4
Laki-laki	31	45,6

Variabel	Jumlah	Presentase
Konsumsi Fast Food		
Sering	36	52,9
Jarang	32	47,1
Aktivitas Fisik		
Tidak aktif	35	51,5
Aktif	33	48,5
Pengetahuan Gizi		
Kurang	12	17,6
Baik	56	82,4
Jumlah Uang Saku		
Tinggi	41	60,3
Rendah	27	39,7
Kebiasaan Sarapan		
Tidak sarapan	31	45,6
Sarapan	37	54,4
Total	68	100

Aktivitas fisik remaja paling banyak berada dikategori tidak aktif yaitu 35 remaja (51,5%), pengetahuan gizi remaja sebanyak 56 remaja (82,4%) berada dikategori baik, jumlah uang saku remaja sebanyak 41 remaja (60,3%) berada dikategori tinggi, dan kebiasaan sarapan remaja sebanyak 37 remaja (54,4%) sering sarapan.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok

		Kejadian Gizi Lebih					
		Gizi lebih		Gizi tidak lebih		Total	P-value
		n	%	n	%		
Frekuensi	Konsumsi						
Fast food							
	Sering	15	41,7	21	58,3	24	0,362
	Tidak	9	28,1	23	71,9	44	
Aktivitas Fisik							
	Tidak aktif	22	34,4	42	65,6	24	0,610
	Aktif	2	50,0	2	50,0	44	
Pengetahuan Gizi							
	Kurang	3	25,0	35	75,0	24	0,518
	Baik	21	37,5	9	62,5	44	
JumlahUang Saku							
	Tinggi	12	29,3	29	70,7	24	0,307
	rendah	12	44,4	15	55,6	44	
Kebiasaan Sarapan							
	Tidak	12	38,7	19	61,3	24	0,776
	Sarapan	12	32,4	25	67,6	44	

Berdasarkan pada hasil statistik analisa bivariat frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan, diatas didapatkan hasil sebagai berikut, frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih diperoleh bahwa dari 9 remaja (28,1%) yang mengalami gizi lebih memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang jarang, dan sebanyak 15 remaja (41,7%) yang mengalami gizi lebih memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang sering. Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value = 0,362 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih. Aktivitas fisik dengan status gizi lebih diperoleh bahwa sebanyak 22 remaja (34,4%) yang mengalami gizi lebih memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif. Dan sebanyak 2 remaja (5,0%) yang mengalami gizi lebih memiliki aktivitas fisik yang aktif. Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value = 0,610 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih.

Pengetahuan gizi dengan status gizi lebih diperoleh bahwa sebanyak 3 remaja (25,0%) yang mengalami gizi lebih memiliki pengetahuan kurang dan sebanyak 21 remaja (37,5%) yang mengalami gizi lebih memiliki pengetahuan baik. Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value = 0,518 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih. Jumlah uang saku dengan status gizi lebih diperoleh bahwa 12 remaja (29,3%) yang mengalami gizi lebih memiliki uang saku yang tinggi dan sebanyak 12 remaja (44,4%) mengalami gizi lebih memiliki uang saku yang rendah. Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value = 0,307 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi lebih. Kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih diperoleh bahwa sebanyak 12 remaja (38,7%) yang mengalami gizi lebih memiliki kebiasaan tidak sarapan dan sebanyak 12 remaja (32,4%) yang mengalami gizi lebih memiliki kebiasaan sarapan. Hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value = 0,776 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih.

PEMBAHASAN

1. Hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan Kejadian Gizi Lebih

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebesar 28,1% remaja yang mengalami gizi lebih memiliki konsumsi *fast food* yang jarang dan sebesar 41,6% remaja yang mengalami gizi lebih memiliki konsumsi *fast food* yang sering. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan gizi lebih (p-value = 0,362).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nilam (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih. Berbanding terbalik dengan hasil penelitian Ruly (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih. Yang menyatakan bahwa konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat dan memiliki status gizi lebih dibandingkan mereka yang tidak sering mengonsumsi makanan *fast food*.

2. Hubungan Aktivitas fisik dengan Kejadian Gizi Lebih

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebesar 31,4% remaja yang mengalami gizi lebih tidak aktif dalam beraktivitas fisik dan sebesar 39,3% remaja yang mengalami gizi lebih aktif dalam beraktivitas fisik. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih ($p\text{-value} = 0,613$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ester (2020) yang dilakukan pada remaja di SMA Kota Bandung. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih.

3. Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebesar 5,4% remaja yang mengalami gizi lebih memiliki pengetahuan gizi yang kurang dan sebesar 175% remaja yang mengalami gizi lebih memiliki pengetahuan gizi yang baik. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan gizi lebih ($p\text{-value} = 0,625$). Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi bukan merupakan penyebab langsung, namun penyebab langsung dari status gizi adalah asupan (Agustina, 2019) di dalam (Pengetahuan et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian (Ningrum et al., 2023) yang dilakukan pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih.

4. Hubungan jumlah uang saku dengan kejadian gizi lebih

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebesar 29,3% remaja yang mengalami gizi lebih memiliki uang saku yang tinggi dan sebesar 44,4% remaja yang mengalami gizi lebih memiliki uang saku yang rendah. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih ($p\text{-value} = 0,307$). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Velina & Nadhiroh, 2023) pada mahasiswa Universitas Airlangga.

Penelitian tersebut mengatakan bahwa ada hubungan antara jumlah uang saku dengan status gizi lebih.

5. Hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebesar 38,7% remaja yang mengalami gizi lebih tidak melakukan sarapan dan sebesar 32,4% remaja yang mengalami gizi lebih melakukan sarapan. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan gizi lebih ($p\text{-value} = 0,776$). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rohmah et al (2019) pada remaja SMPN 14 Jember. Penelitian tersebut mengatakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

KESIMPULAN

Gambaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin Perempuan (54,4%), kejadian status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok adalah sebesar (35,3%), gambaran frekuensi konsumsi fast food sebagian besar remaja sering mengonsumsi fast food yaitu sebanyak 36 remaja (52,9%), gambaran aktivitas fisik sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif yaitu sebanyak 35 remaja (51,5%), gambaran pengetahuan gizi sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu sebanyak 56 remaja (82,4%), gambaran jumlah uang saku sebagian besar remaja memiliki uang saku yang tinggi yaitu sebanyak 41 remaja (60,3%), gambaran kebiasaan sarapan sebagian besar remaja memiliki kebiasaan sarapan yaitu 37 remaja (54,4%), tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok.

REKOMENDASI

Bagi Responden: Diharapkan untuk mengurangi frekuensi konsumsi fast food dengan membawa bekal dari rumah, mengganti makanan fast food dengan buah-buahan dan sayur mayur, meningkatkan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik berupa olahraga minimal 3 kali dalam seminggu, memanfaatkan uang saku dengan efektif untuk mencegah terjadinya gizi lebih. Bagi SMP Mutiara Bangsa Depok: Diharapkan meningkatkan kinerja antara bagian UKS Sekolah dengan Puskesmas terutama dalam memantau status gizi siswa/siswi, dan diharapkan sekolah mengadakan edukasi tentang masalah gizi lebih, cara pencegahan dan menambah ekstrakurikuler

yang menarik contohnya: renang, voli, dan marching band agar membuat siswa/siswi tertarik untuk melakukan banyak aktivitas, sehingga mencegah terjadinya gizi lebih. Bagi Peneliti lain: diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih seperti variabel pengetahuan gizi, jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi buah dan sayur, dan asupan zat gizi makro.

DAFTAR PUSTAKA

- Ester, Adelita Lamria. 2020. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Kota Bandung. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.391>
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyani, K. R. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(10), 97–102.
- Siti Qomariah, Sara Herlina, Wiwi Sartika, & Sellia Juwita. (2021). Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19 Di Pekanbaru. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisiyyah*, 6(2), 76–82.
- Maharani, M. (2018). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 10(2), 167–172. <https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.341>
- Sellia Juwita, Sara Herlina, Siti Qomariah, & Wiwi Sartika. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Kota Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 13–18. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2116>
- Terhadap, J., Belajar, H., & Sma, S. (2021). Kontribusi_Energi_Sarapan_Pagi_dan_Tingk (1). 6.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.391>
- Ningrum, S. T., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2023). Pengetahuan Gizi, Perubahan Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup, Serta Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 156–164. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.156-164>

- Pengetahuan, H., Sarapan Dan Asupan Zat Gizi Makro Sarapan Dengan Status Gizi Pada Remaja, K., Faridi, A., Vidyarini, A., Yudha Prasetya, A., Studi Gizi, P., Ilmu-ilmu Kesehatan, F., & Hamka, M. (2023). Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan... The Relationship Of Knowledge, Breakfast Habits And Intake Of Macronutrients At Breakfast With Nutritional Status In Adolescents. *Jurnal Riset Gizi*, 11(2), 2023.
- Velina, V. M. P., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Uang Saku, Status Tempat Tinggal, Durasi Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 677–684. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.677-684>
- Rohmah, N., Ningrum, M. K., Oktavia, S., Sari, M., Nirwana, A. Y., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). Systematic Literature Review (SLR) : Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SD. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 1(4), 179–187. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v1i4.820>