

PENDAMPINGAN PROGRAM SARAPAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN FOKUS DAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SD KRISTEN SARDIS

Densemina Yunita Wabdaron
STKIP Hermon Timika
Email: yunitawabdaron10@gmail.com

Submitted: 2025-10-31

Published: 2025-12-31

DOI: 10.55526/bnl.v5i2.975

Accepted: 2024-12-19

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/bnl>

Abstrak

Kebiasaan sarapan sehat memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan fisik dan mental siswa sekolah dasar dalam mengikuti proses pembelajaran. Namun, masih ditemukan siswa yang tidak sarapan atau mengonsumsi makanan dengan nilai gizi rendah sebelum berangkat ke sekolah. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan fokus, keaktifan, dan prestasi belajar siswa. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi pelaksanaan program sarapan sehat sebagai upaya meningkatkan fokus dan prestasi belajar siswa di SD Kristen Sardis Timika. Metode yang digunakan meliputi observasi awal, sosialisasi gizi seimbang, pendampingan sarapan sehat di sekolah, serta evaluasi perubahan perilaku dan respon belajar siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa dan orang tua terhadap pentingnya sarapan sehat, meningkatnya fokus siswa selama pembelajaran, serta keaktifan siswa di kelas. Program ini memberikan kontribusi positif dalam mendukung kesehatan dan kesiapan belajar siswa melalui kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tim pengabdian.

Kata Kunci: Sarapan Sehat, Fokus Belajar, Prestasi Belajar, Pendampingan, Sekolah Dasar

Abstract

Healthy breakfast habits play a crucial role in supporting elementary school students' physical and mental readiness for learning. However, students still skip breakfast or consume foods with low nutritional value before school. This situation has the potential to reduce student focus, activeness, and academic achievement. This Community Service activity aims to support the implementation of a healthy breakfast program to improve student focus and academic achievement at Sardis Christian Elementary School in Timika. The methods used included initial observation, balanced nutrition outreach, healthy breakfast mentoring at school, and evaluation of changes in student behavior and learning responses. The results of the activity indicate increased student and parent awareness of the importance of a healthy breakfast, improved student focus during learning, and increased student engagement in class. This program positively contributes to supporting student health and learning readiness through collaboration between the school, parents, and the community service team.

Keywords: Healthy Breakfast, Learning Focus, Learning Achievement, Mentoring, Elementary School

Pendahuluan

Berbagai hasil kajian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan sehat memiliki keterkaitan erat dengan fungsi kognitif dan prestasi belajar anak usia sekolah dasar. Sarapan yang mengandung karbohidrat, protein, dan zat gizi mikro berperan dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah, yang menjadi sumber energi utama bagi otak. Anak yang terbiasa sarapan cenderung memiliki tingkat perhatian yang lebih baik, respons belajar yang lebih cepat, serta kemampuan memori jangka pendek yang lebih optimal dibandingkan anak yang tidak sarapan. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, rasa lemas, dan ketidakstabilan emosi yang berdampak langsung pada proses pembelajaran di kelas.

Dalam konteks pendidikan dasar, permasalahan gizi ringan seperti kebiasaan tidak sarapan sering kali luput dari perhatian karena tidak menimbulkan gejala klinis yang serius. Namun, dampaknya bersifat kumulatif dan berpengaruh pada kualitas keterlibatan siswa dalam pembelajaran sehari-hari. Guru sering kali menghadapi siswa yang tampak pasif, sulit fokus, atau kurang bersemangat, tanpa menyadari bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan kesiapan fisik siswa sebelum mengikuti kegiatan belajar. Oleh karena itu, intervensi sederhana yang menasar kebiasaan sarapan menjadi relevan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pembelajaran.

Di SD Kristen Sardis Timika, hasil observasi awal menunjukkan bahwa persoalan sarapan siswa bukan semata-mata disebabkan oleh ketiadaan makanan, melainkan lebih pada pola kebiasaan dan pemahaman keluarga. Latar belakang sosial ekonomi orang tua yang sebagian besar bekerja di sektor informal dengan jam kerja pagi hari menyebabkan rutinitas sarapan belum menjadi prioritas dalam keseharian keluarga. Selain itu, pemahaman mengenai konsep sarapan sehat yang praktis, terjangkau, dan sesuai kebutuhan anak masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi ideal dan praktik keseharian keluarga siswa.

Sebagian program kesehatan sekolah selama ini lebih menitikberatkan pada aspek penyuluhan atau kampanye sesaat, tanpa disertai pendampingan yang berkelanjutan dan kontekstual. Padahal, perubahan perilaku, khususnya pada anak usia sekolah dasar, membutuhkan proses pembiasaan yang melibatkan lingkungan terdekat, yaitu sekolah dan keluarga. Inilah celah (gap) yang menjadi dasar direncangkannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Program pendampingan sarapan sehat tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada praktik nyata, penguatan kebiasaan, serta keterlibatan aktif guru dan orang tua dalam membangun rutinitas sarapan sebelum pembelajaran dimulai.

Kebaruan (novelty) dari kegiatan PKM ini terletak pada pendekatan pendampingan yang integratif dan kontekstual, yaitu memadukan edukasi gizi, praktik sarapan sehat di lingkungan sekolah, serta pengamatan dampaknya terhadap fokus dan perilaku belajar siswa. Program ini tidak memosisikan sarapan sehat sebagai aktivitas tambahan yang terpisah dari pembelajaran, melainkan sebagai bagian dari kesiapan belajar siswa yang berkontribusi langsung terhadap kualitas proses pembelajaran di kelas. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi model sederhana yang aplikatif dan mudah direplikasi di sekolah dasar dengan karakteristik sosial ekonomi serupa.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2025, dengan sasaran utama siswa SD Kristen Sardis Timika serta melibatkan guru dan orang tua siswa. Pemilihan waktu pelaksanaan mempertimbangkan kondisi akademik sekolah yang

relatif stabil, sehingga memungkinkan pelaksanaan pendampingan tanpa mengganggu kegiatan belajar mengajar. Melalui program ini, diharapkan terbentuk kebiasaan sarapan sehat yang lebih konsisten, meningkatnya fokus dan keaktifan siswa dalam pembelajaran, serta tumbuhnya kesadaran bersama antara sekolah dan keluarga mengenai pentingnya kesiapan fisik anak sebagai fondasi pencapaian prestasi belajar.

Secara umum, tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk mendampingi pelaksanaan program sarapan sehat sebagai upaya meningkatkan fokus dan prestasi belajar siswa di SD Kristen Sardis Timika. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk (1) meningkatkan pemahaman siswa dan orang tua mengenai pentingnya sarapan sehat, (2) membangun kebiasaan sarapan sehat yang praktis dan berkelanjutan, serta (3) mengamati perubahan fokus dan keaktifan belajar siswa setelah pelaksanaan pendampingan. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi meningkatnya kesadaran gizi siswa dan orang tua, terbentuknya rutinitas sarapan sehat di lingkungan sekolah, serta tersusunnya artikel ilmiah PKM sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan.

Metode

Desain Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif dan pendampingan (participatory mentoring), yaitu menggabungkan edukasi, praktik, serta pembiasaan melalui kolaborasi antara tim pengabdian, guru, orang tua, dan siswa. Kegiatan dilaksanakan di SD Kristen Sardis Timika **pada** bulan November 2025. Fokus program adalah membangun kebiasaan sarapan sehat yang realistis dan berkelanjutan, serta mengamati perubahan perilaku belajar siswa (fokus, keaktifan, dan kesiapan belajar) setelah pendampingan.

Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Lokasi kegiatan adalah SD Kristen Sardis Timika, Papua Tengah. Sasaran kegiatan terdiri dari:

1. Siswa SD (sasaran utama) sebagai penerima intervensi pembiasaan sarapan sehat,
2. Guru kelas sebagai mitra pendamping di sekolah, dan
3. Orang tua/wali sebagai mitra penguat kebiasaan di rumah.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam empat tahap utama:

a. Tahap Persiapan dan Analisis Kebutuhan

Tahap awal dilakukan melalui:

- Observasi awal kondisi siswa sebelum pembelajaran (indikasi lemas, mengantuk, kurang fokus, pasif).
- Wawancara singkat dengan guru kelas untuk mengidentifikasi pola umum siswa yang tidak sarapan dan dampaknya dalam pembelajaran.

- Angket sederhana kepada siswa/orang tua terkait kebiasaan sarapan (frekuensi sarapan per minggu, jenis makanan yang dikonsumsi, alasan tidak sarapan).
Output tahap ini adalah pemetaan masalah (problem mapping) dan penyusunan strategi pendampingan yang sesuai konteks sekolah dan keluarga.

b. Tahap Edukasi dan Sosialisasi (Literasi Sarapan Sehat)

Edukasi dilakukan kepada siswa dan orang tua melalui:

- Penyampaian materi ringkas tentang fungsi sarapan bagi energi dan konsentrasi,
- Prinsip gizi seimbang dan contoh menu sarapan sehat yang sederhana,
- Diskusi interaktif tentang kendala sarapan (waktu, biaya, kebiasaan) dan solusi praktis (menu cepat saji rumahan sehat, persiapan malam hari, alternatif lokal).

Materi disampaikan menggunakan media sederhana (poster/lembar informasi) yang dapat dibawa pulang agar pesan program berlanjut di rumah.

c. Tahap Pendampingan dan Praktik Sarapan Sehat

Tahap inti berupa pendampingan kebiasaan sarapan melalui:

- Program sarapan sehat terjadwal sebelum pembelajaran dimulai (misalnya 10–15 menit sebelum pelajaran pertama).
- Siswa diarahkan membawa/menyiapkan sarapan sehat dari rumah atau mengikuti sarapan bersama sesuai kesepakatan sekolah.
- Guru dan tim PKM melakukan monitoring harian/berkala: mencatat siswa yang sarapan, jenis menu yang dibawa, serta respon siswa selama pelajaran.
- Penguatan motivasi melalui pendekatan positif, misalnya pemberian apresiasi non-material (pujian, stiker “sarapan sehat”, atau papan kelas “kebiasaan baik”).

Praktik sarapan sehat diarahkan pada menu yang sesuai kemampuan keluarga dan memanfaatkan sumber pangan lokal, dengan menekankan prinsip: cukup energi, ada protein, ada vitamin/mineral, dan minum air.

d. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan untuk melihat perubahan perilaku sarapan dan dampaknya terhadap fokus belajar siswa melalui:

- Perbandingan hasil angket kebiasaan sarapan sebelum dan sesudah program,
- Lembar observasi fokus dan keaktifan yang diisi guru (misalnya: memperhatikan guru, menyelesaikan tugas, partisipasi bertanya/menjawab),
- Umpan balik guru dan orang tua melalui diskusi/refleksi singkat,
- Dokumentasi kegiatan (catatan lapangan dan foto kegiatan sebagai bukti pelaksanaan).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Angket kebiasaan sarapan (siswa/orang tua): frekuensi sarapan, jenis menu, alasan tidak sarapan, dan perubahan setelah pendampingan.
2. Lembar observasi fokus belajar (guru): indikator perhatian, ketekunan, respon terhadap instruksi, dan keterlibatan.
3. Lembar observasi keaktifan siswa: bertanya/menjawab, partisipasi diskusi, kesiapan mengerjakan tugas.
4. Wawancara/FGD singkat: menggali pengalaman guru dan orang tua terkait keberterimaan program dan keberlanjutan kebiasaan.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program ditentukan melalui indikator proses dan indikator hasil:

a. Indikator proses

- Persentase keterlibatan siswa dalam kegiatan sarapan sehat meningkat (terpantau melalui catatan monitoring).
- Orang tua dan guru mengikuti sosialisasi dan memberi umpan balik.

b. Indikator hasil (outcome)

- Terjadi peningkatan frekuensi sarapan siswa (misalnya dari “jarang” menjadi “sering”/lebih rutin).
- Peningkatan skor observasi fokus dan keaktifan belajar siswa menurut guru.
- Guru melaporkan kelas lebih kondusif dan siswa lebih siap mengikuti pembelajaran.

Hasil Dan Pembahasan

Perubahan Kebiasaan Sarapan Siswa

Hasil pendampingan menunjukkan adanya perubahan positif pada kebiasaan sarapan siswa kelas IV dan V SD Kristen Sardis Timika. Berdasarkan hasil angket sebelum dan sesudah pelaksanaan program, terjadi peningkatan jumlah siswa yang rutin sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Pada kondisi awal, sebagian besar siswa mengaku jarang sarapan atau hanya mengonsumsi jajanan ringan yang kurang bernutrisi. Setelah dilakukan sosialisasi dan pendampingan sarapan sehat, siswa mulai terbiasa membawa atau mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang lebih seimbang, seperti nasi dengan lauk sederhana, telur, ikan, buah, serta minum air putih.

Perubahan ini menunjukkan bahwa pendampingan yang disertai contoh praktis dan keterlibatan guru serta orang tua lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah. Kebiasaan sarapan tidak lagi dipandang sebagai beban tambahan, melainkan sebagai bagian dari rutinitas pagi yang mendukung kesiapan belajar. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perubahan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah dasar membutuhkan proses pembiasaan yang konsisten dan dukungan lingkungan.

Dampak Program terhadap Fokus Belajar Siswa

Hasil observasi guru kelas IV dan V menunjukkan adanya peningkatan fokus belajar siswa selama proses pembelajaran, khususnya pada jam pelajaran pertama. Sebelum pendampingan, guru melaporkan bahwa sebagian siswa tampak mudah terdistraksi, mengantuk, atau kurang responsif terhadap instruksi. Setelah program berjalan, siswa terlihat lebih mampu memperhatikan penjelasan guru, mengikuti alur pembelajaran, dan menyelesaikan tugas dengan lebih tenang.

Peningkatan fokus ini dapat dikaitkan dengan terpenuhinya kebutuhan energi siswa melalui sarapan sehat. Asupan energi pada pagi hari berperan dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah, yang mendukung fungsi atensi dan konsentrasi. Dalam konteks PKM ini, fokus belajar tidak diukur melalui tes kognitif formal, melainkan melalui indikator perilaku belajar yang diamati langsung oleh guru, sehingga hasilnya bersifat kontekstual dan relevan dengan kondisi kelas.

Peningkatan Keaktifan dan Kesiapan Belajar

Selain fokus belajar, keaktifan siswa dalam pembelajaran juga mengalami peningkatan. Guru mengamati bahwa siswa lebih berani bertanya, menjawab pertanyaan, serta berpartisipasi dalam diskusi kelas. Siswa juga tampak lebih siap mengikuti pembelajaran sejak awal jam pelajaran, tanpa perlu waktu adaptasi yang panjang akibat kondisi fisik yang lemah atau rasa lapar.

Keaktifan belajar merupakan salah satu indikator penting dalam pembelajaran aktif di sekolah dasar. Dalam kegiatan ini, keaktifan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh metode mengajar guru, tetapi juga oleh kesiapan fisik dan mental siswa. Dengan adanya sarapan sehat, siswa memiliki energi yang cukup untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan sederhana dapat memberikan dampak tidak langsung namun signifikan terhadap kualitas interaksi belajar di kelas.

Respon Guru dan Orang Tua terhadap Program

Guru memberikan respon positif terhadap pelaksanaan program pendampingan sarapan sehat. Menurut guru, suasana kelas menjadi lebih kondusif dan siswa lebih siap belajar pada pagi hari. Guru juga merasa terbantu karena program ini selaras dengan upaya sekolah dalam membangun karakter disiplin dan kebiasaan hidup sehat.

Orang tua siswa menyampaikan bahwa program ini meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya sarapan sehat bagi anak. Beberapa orang tua mulai menyiapkan menu sarapan sederhana di rumah atau memastikan anak tidak berangkat ke sekolah dalam keadaan perut kosong. Keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan program, karena kebiasaan sarapan tidak dapat dibangun hanya di sekolah tanpa dukungan dari lingkungan keluarga.

Pembahasan dan Implikasi Kegiatan PKM

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan program sarapan sehat memberikan dampak positif terhadap perilaku sarapan, fokus belajar, dan keaktifan siswa kelas IV dan V SD Kristen Sardis Timika. Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menyatakan bahwa sarapan sehat berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif dan kesiapan belajar anak usia sekolah. Meskipun data yang diperoleh bersifat deskriptif, perubahan perilaku yang diamati secara konsisten oleh guru dan orang tua menjadi indikator keberhasilan program.

Keunggulan program ini terletak pada pendekatan pendampingan yang kontekstual dan partisipatif, sehingga lebih mudah diterima oleh siswa dan keluarga dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Program ini juga menunjukkan bahwa peningkatan kualitas pembelajaran tidak selalu harus melalui intervensi pedagogik yang kompleks, tetapi dapat dimulai dari pemenuhan kebutuhan dasar siswa. Dengan demikian, pendampingan sarapan sehat dapat dipandang sebagai strategi pendukung pembelajaran yang sederhana, aplikatif, dan berpotensi direplikasi di sekolah dasar lain dengan kondisi serupa.

Pendampingan program sarapan sehat yang dilaksanakan pada November 2025 di SD Kristen Sardis Timika (kelas IV dan V) menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis pembiasaan mampu menghasilkan perubahan yang bermakna pada kesiapan belajar siswa. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa dan orang tua mengenai pentingnya sarapan sehat, tetapi juga mendorong pergeseran kebiasaan dari tidak sarapan/sekadar jajanan ringan menuju pilihan sarapan yang lebih layak dan bergizi.

Dari sisi pembelajaran, guru mengamati adanya perbaikan pada indikator perilaku belajar, terutama fokus pada jam pelajaran awal, ketahanan mengikuti instruksi, serta keaktifan siswa dalam bertanya, menjawab, dan menyelesaikan tugas. Temuan ini menegaskan bahwa sarapan sehat berfungsi sebagai fondasi kesiapan kognitif dan emosional siswa, sehingga dapat memperkuat efektivitas proses belajar mengajar di kelas.

Secara praktis, keberhasilan program dipengaruhi oleh kolaborasi sekolah orang tua tim pengabdian dan pendekatan pendampingan yang kontekstual (menu sederhana, terjangkau, serta realistis untuk rutinitas keluarga). Dengan demikian, program sarapan sehat layak dipertimbangkan sebagai model penguatan budaya sekolah yang mendukung kesehatan dan prestasi belajar. Keberlanjutan program direkomendasikan melalui penetapan rutinitas sarapan sehat di kelas, pemantauan berkala oleh guru, dan penguatan komunikasi dengan orang tua agar perubahan perilaku dapat terjaga secara konsisten.

SIMPULAN

Pendampingan program sarapan sehat yang dilaksanakan pada November 2025 di SD Kristen Sardis Timika (kelas IV dan V) menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis pembiasaan mampu menghasilkan perubahan yang bermakna pada kesiapan belajar siswa. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa dan orang tua mengenai

pentingnya sarapan sehat, tetapi juga mendorong pergeseran kebiasaan dari tidak sarapan/sekadar jajanan ringan menuju pilihan sarapan yang lebih layak dan bergizi.

Dari sisi pembelajaran, guru mengamati adanya perbaikan pada indikator perilaku belajar, terutama fokus pada jam pelajaran awal, ketahanan mengikuti instruksi, serta keaktifan siswa dalam bertanya, menjawab, dan menyelesaikan tugas. Temuan ini menegaskan bahwa sarapan sehat berfungsi sebagai fondasi kesiapan kognitif dan emosional siswa, sehingga dapat memperkuat efektivitas proses belajar mengajar di kelas.

Secara praktis, keberhasilan program dipengaruhi oleh kolaborasi sekolah-orang tua-tim pengabdian dan pendekatan pendampingan yang kontekstual (menu sederhana, terjangkau, serta realistis untuk rutinitas keluarga). Dengan demikian, program sarapan sehat layak dipertimbangkan sebagai model penguatan budaya sekolah yang mendukung kesehatan dan prestasi belajar. Keberlanjutan program direkomendasikan melalui penetapan rutinitas sarapan sehat di kelas, pemantauan berkala oleh guru, dan penguatan komunikasi dengan orang tua agar perubahan perilaku dapat terjaga secara konsisten.

Daftar Pustaka

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). *The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents* (PDF).
- Christiana, A. E., Abiddin, A. H., & Martiningsih, W. (2024). The relationship between breakfast habits and learning concentration of elementary school students. *Health Access Jurnal*, 1(3), 91–98.
- Defeyter, M. A., & Russo, R. (2013). The effect of breakfast cereal consumption on adolescents' cognitive performance and mood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 789.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (n.d.). *Nutrition guidelines and standards for school meals*. FAO.
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220–243.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku modul pendidikan gizi. Ayo Sehat Kemenkes RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. (n.d.). *Pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak*.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2021). *Gizi seimbang dan kantin/jajanan sehat di sekolah dasar (Buku saku)*.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2025). *Pedoman nasional kantin sehat di satuan pendidikan*.
- Pereira, M. A., Erickson, E., McKee, P., Schrankler, K., Raatz, S. K., Lytle, L. A., & Pellegrini, A. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic

- performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760.
- O’Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Jana, L., Klinger, S. E., & Stephenson-Martin, S. (2014). The role of breakfast in health: Definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.
- World Health Organization. (2021). *Implementing school food and nutrition policies: A review of contextual factors*. WHO.
- World Health Organization. (2020). *Assessing the existing evidence base on school food and nutrition policies: A scoping review*. WHO.
- World Food Programme Indonesia. (2019). *Buku pedoman pengembangan resep berbasis pangan lokal: Menu sarapan sehat untuk anak sekolah (Progas 2019)*.