Kepentingan Pengambilan Sarapan dalam Meningkatkan Fokus Pelajar di Sekolah

[The Importance of Breakfast in Enhancing Students' Focus at School]

Nurul Widad Fitri Muhammad[1], Nur Aina Mardhiah Che Rahim[2], Amrina Rasyada Kamaruzaman[3], Noor Fatimah Mujahid[4] & Khairulnazrin Nasir[5]

[1] (Corresponding Author) Department of Syariah, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), 15730, Malaysia, e-mail nurulwidad@kias.edu.my
[2] Department of al-Quran and Hadis, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), 15730, Malaysia, e-mail: n.ainamardhiah11@gmail.com
[3] Department of al-Quran and Hadis, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), 15730, Malaysia, e-mail: amrina.rasyada93@gmail.com
[4] Department of al-Quran and Hadis, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), 15730, Malaysia, e-mail: noorfatimahmujahid@gmail.com
[5] Department of Usuluddin, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College (KIAS), 15730, Malaysia, e-mail: khairulnazrin19@gmail.com

ABSTRACT

One of the critical components in improving students' focus at school is a healthy breakfast. Students who skip breakfast will become hungry, which can disrupt their ability to learn. Islam, as a complete faith, emphasises eating healthy meals. From an Islamic perspective, this article suggests eating a healthy breakfast to enhance students' focus in the classroom. Research on the association between eating breakfast and students' attention span has received much attention. However, studies on the relationship between eating a nutritious breakfast and being attentive while studying according to Islamic principles are still insufficient. This study employed a qualitative methodology, utilising library research to gather information from books, documents, and journal articles from previous research. The definition, concept, and required materials of the foods, breakfast, Islamic principles, and focus were elaborated through a descriptive analysis of the content, which was gathered following the topic. The results demonstrate that eating a healthy breakfast, which includes a combination of carbohydrates, proteins, and vegetables, helps students focus better in class. Furthermore, it has been demonstrated that consuming healthy foods, as recommended in the Quran and Hadith, enhances students' quality of life.

In conclusion, this information can be used as a benchmark by the relevant party to boost student achievement.

Keywords: *food, breakfast, school, focus, Islam*

ABSTRAK

Makanan yang berkhasiat mampu memberikan tenaga dan meningkatkan tumpuan di dalam kelas. Sarapan yang berkhasiat merupakan satu elemen penting dalam membantu meningkatkan fokus pelajar di sekolah. Tidak mengambil sarapan akan membuatkan pelajar kelaparan dan akan mengganggu proses pembelajaran. Islam sebagai agama yang syumul juga menekankan pengambilan makanan yang berkhasiat. Artikel ini akan membincangkan pandangan Islam dalam pengambilan sarapan yang berkhasiat untuk meningkatkan fokus pelajar di dalam kelas. Terdapat banyak perbincangan yang berkaitan dengan kesan pengambilan sarapan ke atas fokus pelajar, namun masih terdapat kekurangan dalam menghubungkaitkan prinsip Islam dalam pengambilan makanan yang berkhasiat dengan tumpuan perhatian semasa menuntut ilmu. Kajian ini dijalankan menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah kepustakaan. Data-data dikumpul daripada kajian- kajian lepas dalam bentuk artikel ilmiah, dokumen dan buku-buku. Analisis kandungan data dijalankan dengan menggunakan kaedah deskriptif dengan menghuraikan definisi, konsep dan aspek-aspek yang berkaitan dengan pemakanan, sarapan, prinsip Islam dan fokus pembelajaran. Data-data perbincangan telah disusun mengikut tema yang telah ditetapkan. Dapatan kajian menunjukkan sarapan yang berkhasiat seperti kombinasi karbohidrat, protein dan sayur-sayuran sangat penting dalam membantu meningkatkan fokus pelajar di sekolah. Pengambilan makanan yang berkhasiat seperti diatas yang dianjurkan didalam al-Quran dan Hadis terbukti dapat meningkatkan kualiti hidup manusia termasuklah pelajar. Sebagai kesimpulan, data ini juga boleh digunakan sebagai panduan kepada pihak berkaitan dalam membantu meningkatkan kecemerlangan pelajar di sekolah.

Kata Kunci: makanan, sarapan, fokus, sekolah, Islam

How to Cite:

Received : 13-10-2022
Accepted : 27-05-2023
Published : 31-05-2023

Muhammad, N. W. F., Che Rahim, N. A. M., Kamaruzaman, A. R., Mujahid, N. F., & Nasir, K. (2023). Kepentingan Pengambilan Sarapan dalam Meningkatkan Fokus Pelajar di Sekolah. *RABBANICA - Journal of Revealed Knowledge*, *4*(1), 21-36.

1. Pengenalan

Islam merupakan agama yang syumul yang meliputi semua aspek kehidupan. Ini termasuklah penjagaan daripada sudut kesihatan yang mana umat Islam

amat menitikberatkan kesejahteraan tubuh badan sebagaimana Islam menjaga akal dan nyawa. Kesihatan sangat mempengaruhi kualiti hidup seseorang (Schoene et.al., 2019). Jika tidak sihat, banyak perkara akan terbantut sehingga terpaksa mengharapkan bantuan ahli keluarga atau kaum kerabat. Salah satu cara untuk mengekalkan kesihatan adalah dengan mengambil makanan yang berkhasiat. Makanan berkhasiat juga perlu untuk memenuhi keperluan fisiologi dan tenaga dalam tubuh manusia (Cena & Calder, 2020).

Sarapan merupakan makanan utama yang wajib diambil sebagai alas perut selepas jarak makan yang panjang pada waktu malam untuk menjamin kesihatan (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2015; Rani, Dharaiya & Singh, 2020). Sarapan yang sihat diterjemahkan sebagai aktiviti makan dan minum yang selamat dan berkhasiat yang memenuhi 15% hingga 30% keperluan nutrisi dan diambil sebelum jam sembilan pagi (Damara & Muniroh, 2021, Paoli et. al., 2019). Hal ini disebabkan oleh kadar metabolisme tubuh manusia berada pada tahap paling tinggi pada waktu tersebut. Corak pemakanan yang betul seperti mengambil sarapan, makan makanan yang tinggi tenaga, dan mengawal kuantiti makanan terbukti dapat membantu mengurangkan keradangan dan mengurangkan tekanan (Paoli et. al., 2019). Aktiviti seperti ini merupakan salah satu cara pengambilan makanan yang seimbang bagi merealisasikan gaya hidup yang sihat, aktif dan cerdas (Stefani et. al., 2018).

Manakala dalam konteks menuntut ilmu, Islam amat menitikberatkan adab dalam untuk meraih keberkatan supaya penuntut dapat mendalami ilmu yang dipelajari dengan sebaiknya (Nur Khamsiah, 2021). Antara adab yang perlu diamalkan oleh pelajar sewaktu didalam kelas adalah dengan menumpukan perhatian sepenuhnya ketika proses pengajaran dan pembelajaran. Oleh itu, penting bagi kanak-kanak mengambil sarapan pagi yang seimbang agar dapat membantu mereka lebih fokus di dalam dan diluar kelas (Arrasyid, Sari, & Nurohmi, 2019). Kanak-kanak dan remaja yang mengambil sarapan telah terbukti mendapat nutrisi yang lengkap, mempunyai berat badan yang unggul dan cemerlang dalam bidang akademik (Rani, Dharaiya & Singh, 2020). Selain itu, sarapan yang berkualiti juga mampu meningkatkan kualiti hidup dari sudut kesihatan (HRQOL) dan mengurangkan tahap tekanan serta depresi dalam kalangan kanak- kanak (Ferres- Cascales, et al., 2018).

Kesan tidak mengambil sarapan akan membuatkan pelajar menghadapi masalah seperti kurang gula dalam darah, pening, menggeletar dan keletihan, serta tidak dapat menumpukan perhatian didalam kelas (Huang et.al., 2010). Dapatan kajian lepas juga mendapati jika tidak mengambil sarapan boleh menyebabkan perubahan tingkah laku, meningkatkan risiko obesiti dan mengganggu sistem metabolisme tubuh (Lopez- Minguez, Gomez Abellan & Garaulet, 2019). Bagi kanak- kanak pula, tidak mengambil sarapan akan menyebabkan masalah kesihatan seperti sindrom metabolik, rintangan insulin, dan bacaan tanda vital yang teruk (Monzani et. al, 2019).

Kajian-kajian lepas telah membuktikan hubungan yang signifikan diantara pengambilan sarapan dengan fokus pelajar, namun penekanan dari perspektif Al-Quran dan hadis tidak diberi keutamaan. Justeru, kajian ini dijalankan untuk menilai kesan pengambilan sarapan bagi meningkatkan fokus pelajar dari sudut pandang Islam.

2. Kajian Literatur

2.1 Definisi Makanan dan Sarapan

Makanan ditakrifkan sebagai apa sahaja yang boleh dimakan seperti nasi, roti, dan lain-lain (Dewan Bahasa dan Pustaka, 2022). Dalam Bahasa Arab, makanan diistilahkan sebagai 'الطعام' bermaksud apa yang boleh dimakan (Ibn Manzur: 2010), merasai sesuatu, sama ada manis, masin, pahit, tawar dan sebagainya (Shafie, Nazri & Hussin, 2019). Ia juga boleh dimaksudkan dengan apa yang boleh dimakan yang memberi kekuatan kepada tubuh badan (Majma' Allughah Al-Arabiah: 1972).

Makanan merupakan satu elemen penting dalam penjagaan tubuh badan manusia. Tanpa makanan, manusia menjadi tidak bertenaga, mudah jatuh sakit dan akhirnya akan menyebabkan kematian. Sebaliknya, pengambilan makanan yang berkhasiat dapat menyihatkan tubuh badan dan melindungi diri dari kelaparan yang boleh membawa kepada kematian (Noorfazreen et. al., 2020; Wahbah Al-Zuhaili, 1989).

Manakala sarapan, dalam Bahasa Inggeris disebut sebagai 'breakfast' dan mula diperkenalkan sebagai makanan utama pada akhir kurun ke 19 di Eropah. Seseorang itu dikira mengambil sarapan ketika awal pagi selepas tidak mengambil sebarang makanan dalam tempoh yang lama pada waktu malam (Ozden, 2020). Waktu makan terbahagi kepada tiga iaitu sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam. Sarapan pagi adalah perkara yang utama. Waktu bagi sarapan pagi yang perlu diambil dan sesuai adalah sebelum pukul 8.30 pagi kerana kadar metabolisma tubuh manusia paling tinggi pada waktu tersebut (Modul Makan Secara Sihat, 2020). Seterusnya waktu makan tengah hari antara pukul 12.00 tengah hari hingga 2.00 petang. Manakala makan malam adalah tiga hingga empat jam sebelum tidur. Ini menunjukkan waktu yang sesuai untuk pengambilan sarapan, makan tengahari dan makan malam. Waktu makan ini menunjukkan perkaitan dengan makanan yang perlu dititikberatkan oleh setiap individu (Modul Makan Secara Sihat Edisi Kedua, 2020). Setiap individu hendaklah mengambil sarapan dengan jumlah kalorinya adalah 20% hingga 35% daripada jumlah tenaga yang diperlukan dalam sehari (Ren et. al., 2020; Salimi et.al., 2018; Zhu et. al., 2019).

Pengambilan sarapan dapat membantu seseorang melaksanakan tugas pada waktu pagi dengan lebih cekap (Bellisle et.al., 2018). Kajian

menunjukkan bahawa sarapan dapat mengawal selera makan, mencantikkan bacaan gula dalam darah dan mengelakkan rintangan insulin (Prabhu & Kolasa, 2020). Rintangan insulin terjadi apabila sel badan seseorang tidak dapat menerima insulin menyebabkan glukosa tidak dapat dimasukkan kedalam sel dan digunakan sebagai tenaga. Secara amnya, sarapan merupakan hidangan makanan yang paling penting kepada orang dewasa dan kanak-kanak untuk membekalkan tenaga serta nutrien selepas mereka berpuasa pada waktu malam hari (Delley & Brunner, 2019; Gibney et. al., 2018; Uzhova, et.al, 2018).

Antara faktor penyebab kerosakan otak adalah tidak mengambil sarapan pagi. Hal ini kerana paras gula dalam darah menjadi rendah dan mengurangkan nutrisi pada otak. (Siti Khadijah, 2018). Penjagaan otak yang baik adalah amat penting bagi menjaga kecerdasan akal supaya fungsi otak dapat digunakan secara maksimum.

Menurut Mohiuddin (2019), sarapan hendaklah diambil dalam tempoh dua jam selepas bangun daripada tidur sebelum melakukan apa-apa aktiviti harian yang lain. Pengambilan sarapan membantu seseorang untuk tidak makan secara berlebihan pada waktu tengah hari dan malam. Mereka yang mengambil sarapan juga kurang berisiko untuk mendapat tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan tinggi kolesterol (American Heart Association, 2017).

Sarapan yang berkhasiat mestilah terdiri daripada sumber makronutrient yang lengkap seperti karbohidrat, protein dan lemak. Pengambilan yang sihat dan seimbang adalah amat penting untuk memenuhi keperluan harian. Menurut Abdullah, Omar dan Zakaria (2022) sarapan sihat dapat membekalkan tenaga yang mencukupi untuk kanak-kanak serta meningkatkan daya tumpuan, ingatan dan pembelajaran mereka.

Berdasarkan Modul Makan Secara Sihat 2020, penggunaan Pinggan Sihat Malaysia amat sebagai digunakan sebagai panduan untuk memilih makanan yang perlu diambil bagi setiap hidangan utama iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Sarapan yang berkhasiat bagi kanak-kanak dan remaja mestilah mengandungi produk tenusu, sayur-sayuran dan buah-buahan, dan bijirin (Delly & Brunner, 2019).

2.2 Konsep Makanan dalam Islam

Terdapat banyak penggunaan perkataan ‘الطعام’ yang Allah sebutkan dalam al-Quran. Penggunaannya ada yang disifatkan secara umum dan ada juga bersifat khusus serta digunakan dalam penjelasan makanan halal dan haram. Ia juga didefinisikan sebagai sesuatu yang yang dapat dirasa samada makanan ataupun minuman (M. Dhuha:t.t). Antara contoh ayat al-Quran yang menceritakan perihal makanan ini ialah:

۞كُلُّ ٱلطَّعَامِ كَانَ حِلًّا لِّبَنِىٓ إِسۡرَٰٓءِيلَ إِلَّا مَا حَرَّمَ إِسۡرَٰٓءِيلُ عَلَىٰ نَفۡسِهِۦ مِن قَبۡلِ أَن تُنَزَّلَ ٱلتَّوۡرَىٰةُۗ قُلۡ فَأۡتُواْ بِٱلتَّوۡرَىٰةِ فَٱتۡلُوهَآ إِن كُنتُمۡ صَٰدِقِينَ

Terjemahan: Segala jenis makanan dahulu adalah halal bagi Bani Israil, kecuali makanan yang diharamkan oleh Israil (Nabi Yaakub) kepada dirinya sendiri sebelum diturunkan Kitab Taurat. Katakanlah (wahai Muhammad): "(Jika ada makanan yang diharamkan kepada kamu - wahai Bani Israil - sebelum Kitab Taurat diturunkan) maka bawalah kamu Kitab Taurat itu kemudian bacalah akan dia, kalau betul kamu orang-orang yang benar. (Surah Ali Imran, 3:93).

Dalam ayat yang lain Allah S.W.T berfirman,

وَمَا جَعَلۡنَٰهُمۡ جَسَدٗا لَّا يَأۡكُلُونَ ٱلطَّعَامَ وَمَا كَانُواْ خَٰلِدِينَ

Terjemahan: Dan Kami tidak menjadikan Rasul-rasul itu bertubuh badan yang tidak makan minum, dan mereka pula tidak akan kekal hidup selama-lamanya (di dunia). (Surah Al-Anbiya', 21: 8).

Menurut perspektif Islam, tujuan pengambilan makanan bukan hanya untuk tujuan fisiologi yang perlu dipenuhi untuk hidup, akan tetapi yang utama adalah untuk mengabdikan diri kepada Allah SWT. (Dr. Saadan Man, 2014). Setiap makanan dan minuman yang diambil akan mempengaruhi kesihatan badan manusia. Menurut Dr Saadan, dalam menjamin kesihatan dan keselamatan jiwa dan jasad manusia, Islam telah meletakkan prinsip-prinsip asas dalam pemilihan makanan yang halal bertepatan dengan firman Allah SWT:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي ٱلۡأَرۡضِ حَلَٰلٗا طَيِّبٗا وَلَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ إِنَّهُۥ لَكُمۡ عَدُوّٞ مُّبِينٌ

Terjemahan: Wahai sekalian manusia, makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu ikut jejak langkah Syaitan kerana sesungguhnya Syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu. (Surah Al- Baqarah, 2: 168)

Penjelasan ayat ini berdasarkan Tafsir Ibn Katsir, Allah SWT membenarkan manusia untuk memakan segala apa yang ada di muka bumi, iaitu makanan yang halal, baik dan bermanfaat untuk badan serta tidak membahayakan tubuh dan akal fikiran manusia. Hal ini menjadi rujukan

kepada manusia dalam memilih makanan yang halal agar dapat menjaga tubuh badan dari kemudaratan serta penyakit jika bersumberkan dari makanan yang tidak halal. Pemilihan makanan halal bagi setiap individu muslim sebagaimana firman Allah;

وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ

Terjemahan: dan makanlah serta minumlah, jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas. (Surah al-A'raf, 7:31)

Ibnu 'Abbas berkata: "Makan dan berpakaianlah sesuka kalian, asalkan engkau terhindar dari dua sifat iaitu berlebih-lebih dan sombong (Ibn Katsir, 1999). Islam juga menganjurkan umatnya supaya mengambil makanan mengikut kadarnya sahaja atau mencukupi dalam melaksanakan tanggungjawab terhadap diri dan terhadap Allah SWT. Hal ini bagi memastikan kesihatan rohani dan jasmani berdasarkan sabdaan Nabi Muhammad SAW:

ما ملأَ آدميٌّ وعاءً شرًّا مِن بطنٍ، بحسبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقمنَ صُلبَهُ، فإن كانَ لا محالةَ فثُلثٌ لطعامِهِ وثُلثٌ لشرابِهِ وثُلثٌ لنفَسِهِ

Terjemahan: Tidak ada tempat yang lebih buruk daripada memenuhi perut keturunan Adam. Cukup keturunan Adam mengambil apa yang dapat menguatkan tulangnya. Jika ia adalah sesuatu yang perlu untuk diisi, maka satu pertiga makanannya, satu pertiga untuk minumannya dan satu pertiga untuk nafasnya (Kitab Zuhud, no 2380, Hasan Sahih, Tirmizi)

Pada tahun 1994, pakar-pakar perubatan dari seluruh dunia telah membentangkan lebih kurang 50 kertas kajian ketika Kongres Antarabangsa Pertama bertemakan 'Kesihatan dan Ramadhan' diadakan di Casablanca. Kesemua kajian yang dibentangkan telah mengesahkan bahawa puasa pada bulan Ramadhan tidak mendatangkan sebarang kemudaratan, malah sebaliknya ia mampu mencegah serta menyembuhkan pelbagai jenis penyakit yang dihadapi manusia. Hikmah puasa juga dapat memberikan kesihatan tubuh badan. Namun nikmat ini sering dilupakan oleh manusia. Sebagaimana dalam satu riwayat Ibnu `Abbas R. Anhuma, Nabi SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالفَرَاغُ

Terjemahan: Dua nikmat yang sering memperdaya ramai orang: Kesihatan dan masa lapang. (Ar-Riqaq, 6412, Sahih Bukhari)

Kepentingan penjagaan kesihatan amat penting untuk kelestarian kehidupan manusia yang bermanfaat. Hal ini memberi panduan kepada kita untuk sentiasa menjaga kesihatan dengan mengambil makanan yang berzat dan mengikut panduan yang ditetapkan.

2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Akademik

Keputusan peperiksaan digunakan untuk menilai pencapaian akademik pelajar (Chzin & Surat, 2021, Masoomi et. al., 2019). Menurut Hafizah, 2015, nilai mata yang dikumpul adalah manifestasi usaha dan ketekunan pelajar dalam mendalami ilmu dan kemahiran dan diterjemahkan dalam bentuk pencapaian akademik. Satu kajian telah dijalankan keatas sekumpulan pelajar yang menduduki peperiksaan CGSE. Dapatan menunjukkan pelajar yang mendapatkan keputusan yang cemerlang dalam ujian tersebut adalah mereka yang mengambil sarapan setiap hari (Adolphus et. al., 2019). Selain itu, kajian berasingan juga membuktikan pelajar yang mengambil sarapan lebih cemerlang dalam akademik berbanding mereka yang tidak mengambil sarapan (Jeong, 2019). Hal ini adalah kerana sarapan dapat meningkatkan fokus didalam kelas dan menambahbaik fungsi memori dalam mengingati maklumat yang dipelajari (Soheilipour et. al., 2019).

2.5 Fokus Dalam Kelas Mempengaruhi Pencapaian Akademik

Fokus ditakrifkan sebagai tumpuan terhadap perhatian dan juga keupayaan untuk menumpukan fikiran, perasaan, minda dan kesemua lima deria terhadap sesuatu objek dalam sesuatu aktiviti. Apabila seseorang itu sedang fokus, dia mampu untuk mengabaikan apa sahaja di sekelilingnya yang tidak berkaitan dengan aktiviti yang sedang dilakukan (Kamus Dewan Edisi Keempat; Arrasyid, Sari & Nurohmi, 2019).

Sikap pelajar yang baik seperti fokus didalam kelas telah menjadi faktor utama dalam menentukan pencapaian akademik pelajar. Pernyataan ini telah disokong oleh beberapa kajian yang lepas (Shafiq & Norani, 2018; Julaila & Halim, 2019; Halimah et al., 2020, Halimatus, 2020). Disamping itu, satu kajian telah dijalankan ke atas pelajar yang menduduki peperiksaan Sijil Tinggi Agama Malaysia untuk melihat standard kualiti solat sebagai pemangkin kejayaan dalam akademik. Dapat kajian menunjukkan penghayatan dalam solat menjadi asas kepada pelajar untuk fokus semasa sesi pembelajaran dijalankan sama ada di dalam atau di luar bilik darjah. Mereka juga bersetuju bahawa kecemerlangan dalam pelajaran bermula dengan

memberi tumpuan sepenuhnya ketika guru sedang mengajar dihadapan (Hashim & Mat Said, 2021).

Menurut Zakaria & Zainal (2018) pelajar yang tidak menumpukan perhatian didalam kelas tidak akan dapat memahami ilmu yang diajar dan implikasinya adalah keputusan peperiksaan yang tidak memuaskan. Ini menunjukkan tuntutan untuk pelajar fokus didalam kelas amatlah penting demi kejayaan mereka.

3. Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian kualitatif menggunakan kaedah kepustakaan. Data-data dikumpul daripada kajian-kajian lepas yang didapati dalam bentuk artikel ilmiah, akhbar, modul dan jurnal- jurnal yang berkaitan. Data daripada sumber internet didapati dengan menggunakan kata kunci seperti 'makanan', 'sarapan', 'perspektif Islam', 'pencapaian pelajar', 'fokus', 'adab' dan 'faktor-faktor yang mempengaruhi akademik pelajar'. Manakala terjemahan dalam Bahasa Inggeris bersumberkan dari Google Scholar dan Elsevier. Analisis kandungan dijalankan melalui kaedah deskriptif dengan menghuraikan definisi, konsep dan aspek-aspek yang ditekankan dalam penyelidikan. Data-data perbincangan juga disusun mengikut tema seperti sarapan, fokus pelajar, pencapaian akademik, dan Islam serta dipersembahkan dalam bentuk perbincangan terhadap kesan pengambilan sarapan terhadap fokus pelajar di dalam kelas. Skop perbincangan kajian ini adalah melibatkan pelajar sekolah rendah dan menengah.

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 Adab Menuntut Ilmu

Islam merupakan agama yang sangat mementingkan adab. Manusia yang beradab adalah mereka yang mempunyai keperibadian akhlak yang tinggi. Antara adab yang ditekankan dalam Islam adalah adab menimba ilmu, adab menziarahi orang sakit, adab menerima tetamu dan adab mengunjungi jenazah. Didalam manuskrip *Bustan al- Katibin li's-Sibyan al- Muta'allimin* karangan Raja Ali Haji (2005), adab didefinisikan sebagai suatu cabang ilmu yang dipelajari dan diajar kepada seseorang untuk membentuk pekerti yang mulia dalam diri mereka. Antara syarat yang harus dipatuhi oleh penuntut ilmu adalah menahan nafsu dalam diri dan menjaga adab diantara guru dan murid.

Berdasarkan huraian dalam manuskrip tersebut, penulis memperincikan syarat menuntut ilmu kepada lima bahagian iaitu *al-himmat*, *al-mudarasah*, *al-muhafazat*, *muzakarah* dan *mutala'at. Al-himmat* ialah

pelajar hendaklah bersungguh-sungguh, mempunyai azam yang kuat untuk menuntut ilmu dan tidak sambil lewa. *Al-mudarasah* pula bermaksud pelajar hendaklah berhati-hati semasa proses pembelajaran supaya ilmu yang diterima adalah benar dan dari sumber yang sah. A*l-muhafazah* boleh diterjemahkan sebagai pelajar wajib menghafal ilmu tersebut manakala *muzakarah* pula diertikan sebagai diskusi ilmu yang perlu dilakukan oleh murid agar mereka lebih memahami ilmu yang dipelajari disamping berkongsi dengan orang lain untuk memanjangkan manfaat ilmu tersebut. *Mutala'at* pula merujuk kepada kajian mengenai kandungan dan makna sesuatu ilmu haruslah dipatuhi oleh setiap penuntut ilmu (Sulaiman & Mahasan, 2021).

Didalam kitab yang sama, penulis telah menyenaraikan 10 adab menuntut ilmu. Perkara yang perlu diberi keutamaan ketika mula belajar adalah dengan memberi salam apabila bertemu penyampai ilmu untuk mendapat keberkatan. Seterusnya, semasa sesi pembelajaran berlangsung, pelajar seharusnya berbicara secara berhemah dengan menggunakan bahasa yang sopan untuk menjaga hubungan yang baik diantara kedua belah pihak. Selepas itu, pelajar hendaklah memberi peluang kepada guru untuk menghabiskan sesi perkongsian ilmu sebelum bertanya soalan yang sepatutnya. Adalah sesuatu yang tidak beradab sekiranya pelajar menyampuk ketika guru sedang berbicara dihadapan. Pertanyaan yang bertalu-talu semasa sesi penyampaian ilmu juga merupakan perbuatan tidak beradab yang boleh menimbulkan ketidakselesaan kepada guru. Kemudian, sekiranya pelajar ingin bertanya soalan kepada guru, mintalah izin sebelum melakukannya sebagai menghormati guru yang memberikan ilmu tersebut (Raja Ali, 2005).

Adab seterusnya adalah menegur kesilapan maklumat yang diberikan oleh guru secara berhikmah. Ini adalah penting untuk mengelakkan guru daripada berkecil hati dengan sikap pelajarnya yang dilihat kurang beradab dalam menegur mereka. Selain itu, pelajar juga perlu sentiasa merendah diri dan tidak sesekali merasakan diri lebih pandai daripada guru mereka. Sebagai manusia biasa, guru tidak terlepas daripada merasa terkilan sekiranya pelajar memandang enteng kepada mereka terutama ketika sesi perbincangan ilmu dijalankan. Pada masa yang sama, seorang pelajar juga seharusnya tidak merasakan dialah pelajar yang paling cemerlang dalam kalangan rakan-rakannya dan mengharapkan sokongan kelas ketika menyampaikan pandangan yang boleh mengganggu proses pembelajaran dan menyinggung hati gurunya. Selanjutnya, adalah menjadi satu kewajipan kepada pelajar untuk sentiasa bersangka baik terhadap tindak- tanduk guru dan tidak menimbulkan sebarang keraguan atau fitnah dalam apa jua keadaan. Sekiranya pelajar merasakan sesuatu yang kurang baik ditimbulkan oleh guru, mereka hendaklah menyelidik dan mendapatkan kepastian daripada guru tersebut (Darsi & Mitra, 2022).

Mutakhir ini, adab adalah perkara penting yang perlu ditekankan kepada pelajar dek cabaran dunia dihujung jari. Terdapat banyak kes yang

telah ditularkan oleh pelajar tentang perbuatan guru mereka tanpa membuat sebarang justifikasi, sebab dan kenapa perkara itu terjadi. Sekiranya perkara yang ditularkan itu tidak benar, ia akan menjejaskan reputasi guru dan menyebabkan keberkatan ilmu tidak dapat dinikmati. Adab yang terakhir yang dibincangkan dalam kitab ini adalah perkara pokok dalam kajian ini iaitu menumpukan sepenuh perhatian kepada apa yang diajarkan oleh guru didalam kelas. Perbuatan seperti tidak duduk diam, menganggu rakan disebelah, membuat bising, menoleh ke kiri dan ke kanan mengakibatkan pelajar tidak dapat fokus kepada syarahan guru dan ini akan memberi impak yang besar kepada ilmu yang diperoleh (Raja Ali, 2005).

4.2 Sarapan Membantu Pelajar Fokus Dalam Kelas

Antara perkara yang dapat membantu pelajar untuk fokus di dalam kelas adalah dengan mengambil sarapan pagi. Pelajar yang mengambil sarapan akan berasa lebih segar dan bertenaga untuk memulakan hari mereka. Dapatan kajian menunjukkan pelajar yang mengambil sarapan dapat menumpukan perhatian yang lebih baik didalam kelas, mendapat keputusan peperiksaan yang lebih baik, aktif dan mempunyai berat badan yang sihat. Sarapan juga membantu mereka untuk mencapai keperluan tenaga harian dengan mencukupkan jumlah serat yang diperlukan serta mengurangkan berat dan kadar kolesterol dalam darah (Lakmali et.al., 2022).

Bagi konteks pelajar, sarapan amat penting kerana ia membekalkan tenaga yang segera kepada pelajar sebelum memulakan hari yang panjang (Sepang, 2018). Pernyataan ini juga disokong oleh beberapa dapatan lain yang menunjukkan bahawa pelajar yang mengambil sarapan mempunyai tahap aktiviti fizikal yang lebih tinggi berbanding mereka yang tidak mengambil sarapan (Zakrzewski-Fruer, Seall & Tolfrey, 2021; Zakrzewski-Fruer et. al., 2018).

Pelajar yang tidak bersarapan akan menghadapi masalah untuk fokus di dalam kelas (Al Turki et. al., 2018). Mereka akan mudah berasa letih dan akan menggangu konsentrasi didalam kelas. Dengan pengambilan sarapan pagi, pelajar akan dapat menumpukan perhatian sepenuhnya dalam pembelajaran dan akhirnya akan dapat meningkatkan kecemerlangan mereka dalam bidang akademik (Deger et.al. 2021; Gao et.al, 2021; Bartfeld et.al, 2019). Dalam satu kajian yang dijalankan terhadap 600 orang pelajar sekolah menengah, dapatan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pencapaian akademik, pencapaian kognitif dan aktiviti fizikal dengan pengambilan sarapan (Masoomi et. al., 2020).

5. Kesimpulan

Menuntut ilmu adalah satu kewajipan kepada manusia. Tanpa ilmu, manusia akan terpesong dari landasan kehidupan dan hidup tanpa arah tujuan. Antara cara untuk mendapatkan ilmu yang bermanfaat adalah dengan menumpukan sepenuh perhatian terhadap setiap ajaran yang diberikan oleh guru. Pengambilan sarapan merupakan salah satu faktor untuk membantu pelajar untuk fokus didalam kelas. Pelajar yang mengambil sarapan telah terbukti dapat memberikan perhatian yang lebih berbanding dengan mereka yang berlapar semasa sesi pembelajaran sedang berlangsung. Implikasi daripada penumpuan didalam kelas diterjemahkan melalui pencapaian akademik yang cemerlang. Justeru, kajian ini telah membuktikan kepentingan sarapan kepada pelajar untuk membantu mereka mendapatkan keputusan peperiksaan yang cemerlang, seterusnya beroleh kejayaan dalam hidup. Kajian ini diharapkan dapat dijadikan panduan kepada pihak berwajib dalam membantu pelajar mencapai impian mereka.

Rujukan

Abdullah, N. A., Omar, R., & Zakaria, S. Z. (2022). Development of Complete Breakfast Nutrition for Children Based on PERMATA Curriculum for Children 2 Years Old: Pembangunan Buku Resipi Nutrisi Lengkap Sarapan Pagi Kanak-Kanak Berdasarkan Kurikulum Permata Bagi Kanak-Kanak Yang Berumur 2 Tahun. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-kanak Kebangsaan*, *11*, 64-72.

Adan, N. K. (2021, April). Tanggungjawab menjaga adab menuntut ilmu semasa sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian (PDPDT). In *International Conference On Syariah & Law 2021-Online Conference* (pp. 215-226).

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2019). Associations between regular school-day breakfast consumption frequency and academic performance in British adolescents. Frontiers in Public Health, 7, 283.

Al Turki, M., Al Shloi, S., Al Harbi, A., Al Agil, A., Philip, W., & Qureshi, S. (2018). Breakfast consumption habits among schoolchildren: A cross-sectional study in Riyadh, Saudi Arabia. *Int. Res. J. Med. Med. Sci*, *6*, 50-55.

al-Fida, I. A. D. A. (1970). *Tafsir Al-qur'an Al-'azim*. Dar al-Fikr al-Arabi.

Ali Haji, R. (2005). Bustan al-Katibin. Kuala Lumpur: Yayasan Karyawan.

Alu Syaikh, A. M. (2017) Tafsir Ibn Katsir, Pustaka Imam Asy-Syafi'i, Muassasah Dar Hilal Kairo.

American Heart Association. (2017). How to Make Breakfast a Healthy Habit.

Anzarkusuma, I. S., Mulyani, E. Y., Jus'at, I., & Angkasa, D. (2014). Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang (nutritional status based on primary school student's dietary intake in Rajeg District Tangerang City). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, *1*(2), 135.

Arifin, L. A. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *3*(1).

Aris, N. M., Rameli, M. F. P., Mohamed, N., & Nordin, B. (2020). Kepentingan Makanan Dalam Menjamin Hifz Al-Nafs (The Important of Food to Ensure Hifz Al-Nafs). *Journal of Human Capital Development (JHCD)*, *13*(2), 61-74.

Arrasyid, L. A. (2019). The Effect Breakfast of Energy Intake on Learning Concentration Level Among Islamic Boarding School Students. *Malaysian Journal of Applied Sciences*, *4*(2), 40-50.

Az-Zuhaili, W. (1989). al-Fiqh al-Islamiy wa Adillatuhu. *Damaskus: Dar al-Fikr*.

Bahagian Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia (2020) Pinggan Sihat Malaysia, Modul Makan Secara Sihat, Edisi Kedua.

Bakar, I. A., Hashim, N. A., Tamrin, H. N. M., & Abbas, R. (2018). Hubungan Sunnah Rasullullah Saw Dalam Amalan Berkongsi Makanan Menggunakan Dulang Dengan Tahap Kekenyangan: The Relationship of Sunnah of Prophet SAW in Food Sharing Practice Using Tray with the Level of Satiety. *'Abqari Journal*, *16*, 121-131.

Bakar, R. (2018). The influence of professional teachers on Padang vocational school students' achievement. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, *39*(1), 67-72.

Bartfeld, J. S., Berger, L., Men, F., & Chen, Y. (2019). Access To The School Breakfast Program Is Associated With Higher Attendance And Test Scores Among Elementary School Students. The Journal of Nutrition, 149(2), 336-343.

Bellisle, F., Hébel, P., Salmon-Legagneur, A., & Vieux, F. (2018). Breakfast Consumption In French Children, Adolescents, And Adults: A Nationally Representative Cross-Sectional Survey Examined in the Context of the International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*, *10*(8), 1056.

Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, *12*(2), 334.

Chzin, D. T. J., & Surat, S. (2021). Sorotan literatur bersistematik: Faktor-faktor mempengaruhi pencapaian akademik pelajar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *6*(12), 137-157.

Damara, C. D., & Muniroh, L. (2021). Breakfast Habits and Nutrient Adequacy Level of Snacks Is Correlated with Nutrition Status Among Adolescent in Smpn 1 Tuban. *Media Gizi Indonesia*, *16*(1), 10.

Darsi, D., & Mitra, O. (2022). Pedoman Etika dan Adab Menuntut Ilmu dalam Islam. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, *4*(5), 6851-6858.

Deger, V. B., Arslan, N., Dag, I., & CifCi, S. (2021). Relationship between school performance and breakfast quality in refugee children: case study of Mardin region. *Iran J Pediatr*, *31*(3), e109584.

Delley, M., & Brunner, T. A. (2019). Breakfast eating patterns and drivers of a healthy breakfast composition. *Appetite*, 137, 90-98.

Delley, M., & Brunner, T. A. (2019). Breakfast eating patterns and drivers of a healthy breakfast composition. *Appetite*, *137*, 90-98.

Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, *70*(1), 373-399.

Ferrer-Cascales, R., Sánchez-SanSegundo, M., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., Laguna-Pérez, A., & Zaragoza-Martí, A. (2018). Eat or skip breakfast? The important role of breakfast quality for health-related quality of life, stress and depression in Spanish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, *15*(8), 1781.

Gao, C. L., Zhao, N., & Shu, P. (2021). Breakfast consumption and academic achievement among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in psychology*, *12*, 700989.

Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., Drewnowski, A., Fagt, S., Livingstone, B., ... & Hopkins, S. (2018). Breakfast in human nutrition: the international breakfast research initiative. *Nutrients*, *10*(5), 559.

Hashim, G., & Said, M. H. M. (2021). STANDARD KUALITI SOLAT PEMANGKIN KECEMERLANGAN AKADEMIK: SATU KAJIAN DI KULLIAH AS-SULTAN ABU BAKAR, PEKAN, PAHANG DARUL MAKMUR: The Quality Standard of

Prayer Promotes Academic Excellence: A Study at Kulliah As-Sultan Abu Bakar, Pekan, Pahang Darul Makmur. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 64-76.

Huang, C. J., Hu, H. T., Fan, Y. C., Liao, Y. M., & Tsai, P. S. (2010). Associations of breakfast Skipping With Obesity and Health-Related Quality of Life: Evidence From a National Survey in Taiwan. International Journal of Obesity, 34(4), 720-725.

Jabbar, A. M. D. (2012). Ensiklopedia Makna Al-Quran Syarah Alfaazul Qur'an. Media Fitrah Rabbani.

Jeong, E. Y. (2019). The influence of breakfast on the academic performance of school-age adolescents: a systematic review. Journal of Nutrition and Health, 52(2), 119-128.

Kariya, H. S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian akademik pelajar Politeknik METrO Betong Sarawak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *2*(4), 9-18.

Kariya, H. S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian akademik pelajar Politeknik METrO Betong Sarawak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *2*(4), 9-18.

Lakmali, S. S., Moirangthem, R., Mahant, Y., Devi, N. P., Sharma, T. R., & Kumar, T. P. (2022). Importance of breakfast in teenagers. *International Journal of Health Sciences*, (III), 4709-4726.

Liu, J., Wu, L., Um, P., Wang, J., Kral, T. V., Hanlon, A., & Shi, Z. (2021). Breakfast Consumption Habits at Age 6 and Cognitive Ability at Age 12: A Longitudinal Cohort Study. Nutrients, 13(6), 2080.

Lopez-Minguez, J., Gómez-Abellán, P., & Garaulet, M. (2019). Timing of Breakfast, Lunch, and Dinner. Effects on Obesity and Metabolic Risk. Nutrients, 11(11), 2624.

Maalip, H., Yahaya, A., Yin, K. T., Rathakrishnan, B., Maakip, I., Ahmad, H., ... & Ahmad, N. (2020). Pembentukan modal insan: Hubungan konsep kendiri, personaliti dan pencapaian akademik pelajar sekolah menengah. *Southeast Asia Psychology Journal*, *8*(2), 103-122.

Majma' Allughah Al-Arabiah. (1972). Al-Mu'jam Al-Wasit. Turki: Al-Maktabah Al-Islamiah. Cet. 2.

Manzur, I. (1997). Lisan al-'arab.

Masoomi, H., Taheri, M., Irandoust, K., H'Mida, C., & Chtourou, H. (2020). The Relationship of Breakfast and Snack Foods with Cognitive and Academic Performance and Physical Activity Levels of Adolescent Students. *Biological Rhythm Research*, *51*(3), 481-488.

Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S., & Prodam, F. (2019). A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future? *Nutrients*, *11*(2), 387.

Muchtar, M., Julia, M., & Gamayanti, I. L. (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *8*(1), 28-35.

Ozden, B. (2020). Changes in the Breakfast Traditions of an Old World Country: How the Breakfast Traditions in Turkey Have Changed Causing the Loss of an Important Food Culture.

Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., & Moro, T. (2019). The influence of meal frequency and timing on health in humans: the role of fasting. *Nutrients*, *11*(4), 719.

Prabhu, S., & Kolasa, K. M. (2020). Breakfast Really Is an Important Meal.

Radzi, S. K. (2018). 200 Tip Sihat Akal, Tubuh dan Iman. Selangor: PTS Publishing House Sdn. Bhd., 2-3.

Rahmiwati, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *5*(3).

Rani, R., Dharaiya, C. N., & Singh, B. (2021). Importance of not skipping breakfast: A review. *International Journal of Food Science and Technology*, *56*(1), 28-38.

Razak, H. A. (2015). Hubungan Antara Big Five Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar. *Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)*.

Razali, M. S. M., & Raop, N. A. (2019). Mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian akademik pelajar sarjana muda psikologi, Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Jurnal Sains Sosial*, *3*(1), 77-87.

Ren, Z., Cao, J., Cheng, P., Shi, D., Cao, B., Yang, G., ... & Peng, L. (2020). Association between breakfast consumption and depressive symptoms among Chinese college students: a cross-sectional and prospective cohort study. *International journal of environmental research and public health*, *17*(5), 1571.

Rosli, S. N., & Muda, W. H. N. W. (2018). Amalan Gaya Hidup Sihat Pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. *Online Journal for TVET Practitioners*.

Sa, S. L. Y., & Surat, S. (2021). Faktor dan kesan keterlibatan pelajar terdahap pencapaian akademik (factor and implication of student engagement on achievement). *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies dan Education (ARISE)*, *1*(3), 81-91.

Saleh, N. (2013). *Kesedaran terhadap amalan pemakanan seimbang dalam kalangan pelajar Politeknik Merlimau, Melaka: satu tinjauan* (Doctoral dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia).

Salimi, N., Karimi-Shahanjarini, A., Hazavehei, S. M. M., & Roshanaei, G. (2018). The effect of education on increase breakfast consumption among female students based on social cognitive theory (SCT). *Health Scope*, *7*(4), e61758.

Sandra, M. (2017). Kaitan Sarapan Pagi, Menu Makanan, Semangat Belajar dan Biaya dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi*, *7*(1), 35-43.

Sapari, J., & Abdullah, A. H. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian kursus matematik kejuruteraan 1 dalam kalangan pelajar politeknik di Johor. *Jurnal Sains Sosial*, 209-224.

Schoene, D., Heller, C., Aung, Y. N., Sieber, C. C., Kemmler, W., & Freiberger, E. (2019). A Systematic Review on the Influence of Fear of Falling on Quality of Life in Older People: Is There a Role for Falls?. *Clinical interventions in aging*, 701-719.

Sepang, L. G. (2018, October). Breakfast eating habits and academic achievement among student nurses In *Abstract Proceedings of the International Scholars Conference* (Vol. 6, No. 1, pp. 118-118).

Shafie, A., Nazri, M. A., & Hussin, H. (2019). Makanan halal menurut perspektif islam dan kepentingan pelabelan. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences (e-ISSN: 2600-9080)*, *2*(3), 70-84.

Soheilipour, F., Salehiniya, H., Farajpourkh, M., & Pishgahroudsari, M. (2019). Breakfast habits, nutritional status and their relationship with academic performance in elementary school students of Tehran, Iran. *Medicine and pharmacy reports*, *92*(1), 52.

Stefani, M., Harfika, A., Anwar, K., Humayrah, W., Pujilestari, S., Azni, I. N., & Hardinsyah, H. (2018, December). An integrated healthy breakfast education for teachers, school children, and parents in West Java. In *Iccd* (Vol. 1, No. 1, pp. 165-170).

Sulaiman, S., & Mahasan, N. S. (2021). Sudut Pandang Raja Ali Haji Dalam Memerihalkan Ilmu Dan Adab Menuntut Ilmu Menerusi Gaya Bahasa Perbandingan Dalam Bustan Al-Katibin Li's-Sibyan Al-Muta'allimin:[The Perspective Of Raja Ali Haji In Discussing Knowledge and Knowledge Seeking Manners Through Comparative Language Styles in Bustan Al-Katibin Li's-Sibyan Al-Muta'allimin]. *Qalam International Journal of Islamic and Humanities Research*, *1*(4), 113-128.

Zakaria, A., & Zainal, F. (2018). Kejayaan Menengah Kejuruan Negeri 27 Jakarta: Guru, Pelajar Atau Pengurusan Sekolah Sebagai Faktor Kejayaan?. *FamilyEdu: Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, *4*(1), 44-55.

Zakrzewski-Fruer, J. K., Seall, C., & Tolfrey, K. (2021). Breakfast Consumption Suppresses Appetite but does not Increase Daily Energy Intake or Physical Activity Energy Expenditure When Compared with Breakfast Omission in Adolescent Girls Who Habitually Skip Breakfast: A 7-day Randomised Crossover Trial. *Nutrients*, *13*(12), 4261.

Zakrzewski-Fruer, J. K., Wells, E. K., Crawford, N. S., Afeef, S. M., & Tolfrey, K. (2018). Physical Activity Duration but Not Energy Expenditure Differs Between Daily and Intermittent Breakfast Consumption in Adolescent Girls: A Randomized Crossover Trial. *The Journal of nutrition*, *148*(2), 236-244.

Zalika Adam (2019), Terminologi Halal Dalam Perspektif Al-Quran Dan Al-Sunnah, Proceedings of the 6th International Conference on Quran as Foundation of Civilization (SWAT) 499-513.

Zhu, Z., Cui, Y., Gong, Q., Huang, C., Guo, F., Li, W., ... & Wang, Y. (2019). Frequency of breakfast consumption is inversely associated with the risk of depressive symptoms among Chinese university students: A cross-sectional study. *PloS one*, *14*(8), e0222014.