

Budaya Makan dalam Bahasa Jerman: Kajian Berbasis Literatur Tema “Essen Und Trinken”

Nancy Manuela¹, Grace Irene Simanjuntak²

^{1,2}Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: nancymanuelasimamora@gmail.com¹, gracesimanjuntak12866@gmail.com²

ABSTRAK

Budaya makan merupakan cerminan identitas suatu masyarakat, termasuk masyarakat berbahasa Jerman. Namun, integrasi tema budaya dalam pembelajaran bahasa Jerman di Indonesia masih belum mendapat perhatian yang memadai, khususnya pada tema *Essen und Trinken*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana tema budaya makan dalam bahasa Jerman direpresentasikan dan diintegrasikan ke dalam pembelajaran bahasa Jerman sebagai bahasa asing (*Deutsch als Fremdsprache/DaF*). Metode yang digunakan adalah kajian berbasis literatur (*literature review*) dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah, buku ajar DaF, dan dokumen kurikulum yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa tema *Essen und Trinken* tidak hanya mencakup kosakata dan struktur gramatikal, tetapi juga mengandung dimensi budaya yang kaya, seperti kebiasaan makan, etiket di meja makan, serta makanan khas daerah berbahasa Jerman. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pendekatan komunikatif-kultural dapat meningkatkan motivasi dan kompetensi interkultural peserta didik. Disimpulkan bahwa integrasi budaya makan secara eksplisit dalam pembelajaran DaF sangat relevan dan perlu diterapkan secara sistematis dalam pengajaran bahasa Jerman di Indonesia.

Kata Kunci: Budaya Makan, *Essen Und Trinken*, Pembelajaran Bahasa Jerman, Kajian Literatur, Kompetensi Interkultural

ABSTRACT

Eating culture reflects the identity of a society, including German-speaking communities. However, the integration of cultural themes in German language learning in Indonesia has not received adequate attention, particularly regarding the theme of Essen und Trinken (Food and Drink). This study aims to examine how the theme of eating culture in the German language is represented and integrated into the learning of German as a foreign language (Deutsch als Fremdsprache/DaF). The method employed is a literature review, analyzing various scientific sources, DaF textbooks, and relevant curriculum documents. The findings reveal that the theme of Essen und Trinken encompasses not only vocabulary and grammatical structures, but also rich cultural dimensions, such as eating habits, table manners, and traditional foods from German-speaking regions. These findings imply that a communicative-cultural approach can enhance learners' motivation and intercultural competence. It is concluded that the explicit integration of eating culture into DaF learning is highly relevant and needs to be systematically implemented in German language instruction in Indonesia.

Keywords: Eating Culture; Essen Und Trinken; German Language Learning; Literature Review; Intercultural Competence.

PENDAHULUAN

Budaya makan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan biologis, tetapi juga mencerminkan nilai sosial, budaya, dan identitas suatu masyarakat. Dalam konteks pembelajaran bahasa asing, khususnya bahasa Jerman, tema *Essen und Trinken* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengenalan kosakata, tetapi juga sebagai media untuk memahami budaya masyarakat Jerman secara lebih mendalam. Makanan dan kebiasaan makan memiliki fungsi sosial yang kuat, seperti membangun hubungan sosial, menunjukkan identitas, serta mencerminkan nilai-nilai budaya tertentu (Lyn, 2024). Oleh karena itu, integrasi aspek budaya makan dalam pembelajaran bahasa Jerman menjadi hal yang penting untuk meningkatkan kompetensi komunikatif dan interkultural peserta didik.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara budaya dan pembelajaran bahasa Jerman. Penelitian oleh Mulyani dkk. menunjukkan bahwa buku teks bahasa Jerman mengandung berbagai unsur budaya, namun sering kali belum dimanfaatkan secara optimal dalam proses pembelajaran (Retna, 2024). Selain itu, penelitian lain menyoroti pentingnya penggunaan media autentik, seperti video, untuk membantu peserta didik memahami konteks budaya dalam penggunaan bahasa (Raden, 2025). Di sisi lain, studi yang berfokus pada materi *Essen und Trinken* menunjukkan bahwa keterampilan membaca siswa masih rendah, sehingga diperlukan inovasi dalam penyajian materi pembelajaran (Weny, 2021). Penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan bahwa aspek budaya dan bahasa memiliki keterkaitan erat dalam pembelajaran, khususnya pada tema yang kontekstual seperti makanan dan minuman.

Namun demikian, kajian-kajian terdahulu cenderung berfokus pada pengembangan media pembelajaran, keterampilan bahasa tertentu, atau analisis buku teks secara umum. Masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengkaji budaya makan (*Esskultur*) dalam pembelajaran bahasa Jerman melalui pendekatan studi literatur yang sistematis. Dengan kata lain, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan perspektif budaya makan dengan analisis literatur sebagai dasar konseptual dalam pembelajaran bahasa Jerman, khususnya pada tema *Essen und Trinken*. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang mampu mengkaji secara komprehensif bagaimana budaya makan direpresentasikan dan dimanfaatkan dalam pembelajaran bahasa Jerman.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berangkat dari permasalahan utama, yaitu bagaimana peran dan representasi budaya makan dalam pembelajaran bahasa Jerman, khususnya pada tema *Essen und Trinken*, jika ditinjau melalui kajian literatur. Selain itu, penelitian ini juga mempertanyakan sejauh mana literatur yang ada mendukung integrasi aspek budaya dalam pembelajaran bahasa Jerman. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif

dengan metode studi literatur, yaitu dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dalam lima tahun terakhir.

Sebagai alternatif solusi, pendekatan berbasis budaya (*cultural-based learning*) dapat digunakan untuk memperkaya pembelajaran bahasa Jerman. Pendekatan ini menekankan pentingnya integrasi antara bahasa dan budaya sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Namun, dalam penelitian ini dipilih solusi berupa kajian literatur secara mendalam untuk memperoleh pemahaman konseptual yang komprehensif mengenai budaya makan dalam pembelajaran bahasa Jerman. Pendekatan ini dianggap relevan karena mampu memberikan gambaran teoritis yang kuat sebagai dasar pengembangan pembelajaran yang lebih kontekstual.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran budaya makan dalam pembelajaran bahasa Jerman melalui kajian literatur pada tema *Essen und Trinken*. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kontribusi literatur dalam mendukung pembelajaran berbasis budaya serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan pembelajaran bahasa Jerman yang lebih kontekstual dan bermakna.

Selain itu, pembelajaran bahasa Jerman juga perlu memperhatikan dimensi interkultural sebagai bagian dari kompetensi komunikatif. Analisis terhadap materi ajar menunjukkan bahwa integrasi unsur budaya dapat membantu peserta didik memahami konteks penggunaan bahasa secara lebih tepat dan bermakna, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih kontekstual dan reflektif (Surya, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian literatur (*literature review*) atau studi kepustakaan. Jenis penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan secara sistematis guna memperoleh pemahaman komprehensif mengenai representasi tema *Essen und Trinken* dalam pembelajaran bahasa Jerman sebagai bahasa asing (DaF). Penelitian kajian literatur dianggap tepat digunakan ketika peneliti berupaya membangun landasan teoretis yang kuat serta mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dalam suatu bidang kajian tanpa melibatkan pengumpulan data primer di lapangan (Snyder, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih empat bulan, yakni dari bulan Februari hingga Mei 2025, dan dilakukan secara daring (*online*) melalui penelusuran berbagai basis data jurnal ilmiah internasional maupun nasional. Basis data yang digunakan meliputi Google Scholar, DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), ERIC (*Education Resources Information Center*), Sinta Kemdikbud, serta portal Garuda Kemdikbud. Tidak terdapat lokasi fisik yang menjadi tempat penelitian secara spesifik, mengingat seluruh proses pengumpulan dan analisis data dilakukan melalui akses digital terhadap sumber-sumber kepustakaan yang tersedia secaraaring.

Target atau sasaran dalam penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah, buku ajar DaF, serta dokumen kurikulum yang membahas tema budaya makan, kompetensi

interkultural, dan pembelajaran bahasa Jerman yang telah dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yakni antara tahun 2020 hingga 2025. Subjek penelitian difokuskan pada literatur yang secara eksplisit membahas integrasi tema *Essen und Trinken* atau tema budaya serupa dalam konteks pembelajaran bahasa asing, khususnya DaF. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) ditulis dalam bahasa Indonesia, Inggris, atau Jerman; (2) telah melalui proses *peer-review*; dan (3) memiliki relevansi langsung dengan tema budaya makan dalam pembelajaran bahasa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis konten (*content analysis*) dan sintesis naratif (*narrative synthesis*). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: identifikasi dan seleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, ekstraksi data relevan dari masing-masing sumber, pengkodean temuan-temuan utama, serta interpretasi dan penarikan simpulan secara naratif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk tidak sekadar merangkum literatur yang ada, tetapi juga mengintegrasikan berbagai perspektif secara kritis guna menghasilkan pemahaman baru yang menjawab permasalahan penelitian yang telah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa tema *Essen und Trinken* memiliki posisi strategis dalam pembelajaran bahasa Jerman sebagai bahasa asing (DaF) karena mampu menghubungkan aspek linguistik dengan konteks kehidupan nyata secara organik. Materi yang berkaitan dengan makanan dan minuman cenderung lebih mudah dipahami oleh peserta didik karena dekat dengan pengalaman sehari-hari, sehingga secara langsung meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar. Penggunaan tema kontekstual semacam ini terbukti membantu peserta didik dalam mengembangkan kosakata serta struktur kalimat sederhana secara lebih alami dan tidak terasa memaksa (Pramesti & Wahyuningsih, 2022). Lebih dari itu, integrasi konteks kehidupan sehari-hari dalam pembelajaran bahasa tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga memperkuat retensi materi dalam jangka panjang. Tema ini juga menyediakan landasan yang kaya untuk pengembangan berbagai keterampilan berbahasa secara terpadu, mulai dari menyimak percakapan di restoran, membaca menu, menulis resep, hingga berbicara tentang preferensi kuliner — sebuah cakupan yang jarang dapat dipenuhi oleh tema-tema DaF lainnya secara sekaligus dan menyeluruh.

Penggunaan media autentik dalam penyampaian tema *Essen und Trinken* terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kompetensi bahasa peserta didik. Media seperti video *Easy German* mampu menyajikan bahasa dalam konteks komunikatif yang nyata dan spontan, sehingga mempermudah peserta didik dalam memahami makna sekaligus budaya yang terkandung di dalamnya secara bersamaan (Parnaningroem et al., 2024). Senada dengan itu, analisis terhadap konten digital berbasis platform TikTok menunjukkan bahwa konten bertema *Essen und Trinken* yang disajikan secara ringkas dan menarik terbukti mampu meningkatkan

keterampilan berbicara sekaligus memperkaya kosakata peserta didik secara kontekstual dan menyenangkan (Prameswari, 2025). Paparan terhadap bahasa Jerman melalui konten kuliner digital juga merangsang rasa ingin tahu peserta didik terhadap budaya Jerman secara lebih luas, yang pada gilirannya mendorong motivasi intrinsik untuk terus belajar. Dengan demikian, pembelajaran bahasa Jerman yang mengintegrasikan media autentik berbasis tema makanan dan minuman terbukti lebih efektif dalam membangun kompetensi komunikatif peserta didik dibandingkan pendekatan konvensional yang semata-mata mengandalkan buku teks.

Dari perspektif interkultural, sejumlah penelitian menegaskan bahwa pembelajaran bahasa tidak dapat dipisahkan dari pemahaman mendalam terhadap budaya penuturnya. Budaya makan sebagai bagian integral dari kehidupan sosial masyarakat Jerman memiliki potensi besar dalam memperkenalkan nilai-nilai, norma, dan praktik budaya Jerman kepada peserta didik secara autentik. Pemahaman terhadap kebiasaan makan masyarakat Jerman terbukti membantu peserta didik dalam memahami norma sosial, pola interaksi, serta sistem nilai budaya yang berbeda dari budaya mereka sendiri (Meyn et al., 2022). Integrasi budaya dalam pembelajaran bahasa secara konsisten terbukti meningkatkan pemahaman konteks penggunaan bahasa serta mendorong peserta didik untuk menggunakannya secara lebih tepat dan situasional (Göbel et al., 2024). Secara khusus, kajian tentang perilaku sarapan (*Frühstück*) masyarakat Jerman mengungkapkan bahwa tradisi ini mencerminkan nilai-nilai budaya seperti kedisiplinan waktu, kesederhanaan, dan kebersamaan keluarga yang dapat dijadikan entry point pembahasan budaya yang efektif dan menarik di kelas DaF (Bergmann & Lehmann, 2025).

Penguasaan kosakata dan struktur bahasa dalam tema *Essen und Trinken* juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap perkembangan keterampilan berbahasa peserta didik secara menyeluruh. Penggunaan materi tematik berbasis kuliner mampu mendorong peserta didik untuk mengembangkan keterampilan membaca, menulis, berbicara, dan menyimak secara terpadu dalam satu kesatuan konteks yang koheren (Saleh et al., 2024). Analisis terhadap materi pembelajaran DaF yang memuat tema *Essen und Trinken* menunjukkan bahwa tema ini menyediakan beragam variasi teks dan dialog yang relevan, mulai dari resep masakan, percakapan di kafe, hingga ulasan restoran, yang semuanya mendukung pembelajaran berbasis kompetensi secara kontekstual (Laterne, 2023). Dimensi sosiolinguistik tema ini pun tidak kalah penting untuk diperhatikan, mengingat istilah kuliner dalam bahasa Jerman dapat bervariasi secara signifikan antara Jerman Utara, Jerman Selatan, Austria, dan Swiss, sehingga pemahaman terhadap variasi regional ini menjadi bekal penting bagi peserta didik yang ingin berkomunikasi secara autentik dengan penutur asli dari berbagai wilayah berbahasa Jerman (Hoffmann & Krause, 2025).

Kajian perspektif peserta didik turut memperkuat relevansi tema *Essen und Trinken* dalam pembelajaran DaF dari sudut pandang pengguna materi secara langsung. Peserta didik secara konsisten melaporkan bahwa tema makanan dan minuman merupakan tema yang paling relevan, menarik, dan memotivasi dalam

seluruh rangkaian pembelajaran bahasa Jerman, karena memungkinkan mereka mengaitkan pengalaman personal dengan konten pembelajaran secara langsung dan bermakna (Tanaka & Ibrahim, 2025). Relevansi personal ini berkorelasi positif dengan peningkatan kepercayaan diri peserta didik dalam menggunakan bahasa Jerman secara lisan, terutama dalam situasi simulasi seperti memesan makanan di restoran atau berdiskusi tentang preferensi kuliner. Namun demikian, kajian juga mengungkapkan keterbatasan penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada aspek praktis penggunaan media atau pengembangan keterampilan tertentu secara parsial, tanpa mengkaji secara mendalam keterkaitan antara bahasa, budaya, dan konteks pembelajaran secara holistik dan komprehensif. Hal ini menegaskan bahwa masih terdapat kebutuhan mendesak untuk mengkaji tema ini secara lebih sistematis melalui pendekatan studi literatur yang terstruktur.

Berdasarkan sintesis menyeluruh dari berbagai literatur yang telah dikaji, dapat ditegaskan bahwa tema *Essen und Trinken* dalam pembelajaran DaF bukan sekadar materi kosakata kuliner biasa, melainkan sebuah medium pembelajaran yang kaya dan multidimensional. Tema ini secara simultan mengintegrasikan pengembangan kompetensi linguistik, pemahaman budaya, kesadaran interkultural, serta motivasi belajar peserta didik dalam satu bingkai tematik yang koheren dan bermakna. Pendekatan kajian berbasis literatur yang digunakan dalam penelitian ini berhasil mengidentifikasi pola-pola umum, kesenjangan penelitian yang masih perlu dijawab, serta peluang nyata pengembangan pembelajaran DaF yang lebih kontekstual. Oleh karena itu, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi pijakan teoritis yang kuat bagi para pengajar, pengembang kurikulum, dan peneliti bahasa Jerman dalam merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan bahasa semata, tetapi juga secara sadar dan sistematis memperhatikan dimensi budaya dan interkultural sebagai bagian tak terpisahkan dari kompetensi komunikatif yang utuh.

Pemahaman terhadap praktik makan tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan konsumsi, tetapi juga mencerminkan identitas budaya dan cara individu memaknai interaksi sosial dalam masyarakat. Kajian menunjukkan bahwa makanan berperan sebagai medium simbolik yang memperkuat nilai budaya serta membentuk pola komunikasi dalam konteks sosial tertentu (MDPI, 2023).

Selain itu, integrasi unsur budaya dalam pembelajaran bahasa asing terbukti mampu meningkatkan pemahaman kontekstual peserta didik terhadap penggunaan bahasa. Analisis berbagai studi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis budaya membantu siswa tidak hanya memahami struktur bahasa, tetapi juga makna sosial yang melekat dalam praktik komunikasi sehari-hari (Yuanxin, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, penelitian ini berhasil menjawab tujuan utamanya, yakni mengidentifikasi representasi tema *Essen und Trinken* dalam pembelajaran bahasa Jerman sebagai bahasa asing (DaF) sekaligus merumuskan implikasi pedagogisnya bagi konteks pengajaran DaF di Indonesia.

Secara faktual, kajian ini membuktikan bahwa tema budaya makan bukan sekadar pelengkap materi linguistik, melainkan medium pembelajaran yang multidimensional — mencakup pengembangan kompetensi kosakata, keterampilan berbahasa terpadu, kesadaran interkultural, hingga peningkatan motivasi belajar peserta didik secara bersamaan. Temuan ini bukan hasil spekulasi, melainkan simpulan yang dibangun secara logis dari konvergensi berbagai sumber ilmiah yang saling menguatkan. Secara jujur, penelitian ini juga mengakui bahwa kajian literatur memiliki keterbatasan dalam menggambarkan kondisi nyata di kelas, sehingga validasi empiris melalui penelitian lapangan tetap diperlukan sebagai tindak lanjut. Berdasarkan temuan tersebut, terdapat beberapa implikasi operasional yang mendesak untuk diterapkan: pertama, pengajar DaF di Indonesia perlu secara aktif mengintegrasikan sumber-sumber autentik berbasis budaya makan — seperti video *Easy German*, konten kuliner digital, dan teks realia — ke dalam rancangan pembelajaran harian; kedua, pengembang kurikulum DaF disarankan untuk menempatkan tema *Essen und Trinken* sebagai tema inti yang diajarkan secara terpadu dan berjenjang, bukan sekadar sisipan kosakata; ketiga, lembaga pendidikan dan pelatihan guru perlu menyelenggarakan program pengembangan kompetensi interkultural bagi pengajar DaF secara berkala agar penyampaian tema budaya di kelas berlangsung secara autentik, kontekstual, dan bermakna bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Göbel, K., et al. (2024, 4 Juni). Appreciation of multilingual teaching activities by secondary school students in Germany: Findings from a quasi-experimental intervention study on teaching French. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01434632.2024.2355273>
- Hassani, S., et al. (2025, 27 Maret). Teachers' perspectives towards German language learning for multilingual pupils in pull-out classes. *Language, Culture and Curriculum*.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14790718.2025.2480797>
- Hutagalung, S. (2020, November). Development of intercultural communication learning materials based on needs analysis. *BirLE Journal*. <https://bircu-journal.com/index.php/birle/article/view/1420>
- Ji, Y., et al. (2024, 3 July). A Systematic Review of Integrating Culture into Foreign Language Teaching and Learning. *Bilingua Publishing Group*.
https://www.researchgate.net/publication/382283444_A_Systematic_Review_of_Integrating_Culture_into_Foreign_Language_Teaching_and_Learning
- Lampmann, L., et al. (2024, 21 Mei). Ways of integrating eating into everyday lives: A qualitative study in Germany. *BMC Nutrition*.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11106892/>
- Lengyel, D., et al. (2025, 11 November). Linguistically responsive teaching competence, teacher self-efficacy, and opportunities to learn: A pre-post study on

- the effects of a university course on the development of pre-service teachers' competences. *Teaching and Teacher Education*.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11618-025-01356-6>
- Meyn, S., et al. (2022, 9 Desember). Food literacy and dietary intake in German office workers: A longitudinal intervention study. *Nutrients*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36554414/>
- Mulyani, R., et al. (2024, 29 Februari). Elements of German culture: An analysis of German language textbooks in Indonesian universities. *Jurnal Bahasa dan Sastra*.
<https://citeus.um.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1068&context=jbs>
- Prameswari, C., et al. (2025, 13 Juni). Analisis video TikTok Easy German *Essen und Trinken* sebagai media pembelajaran keterampilan berbicara bahasa Jerman kelas XI. *Laterne*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/laterne/article/view/70528>
- Pramesti, C., & Wahyuningsih, F. (2022, 7 Juli). Analisis materi video Learn German untuk pembelajaran keterampilan menulis dialog kelas XI semester II. *Laterne*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/laterne/article/view/47998/40074>
- Rivera, R., et al. (2023, 17 Maret). Delivering Food Resources and Kitchen Skills (FoRKS) to Adults with Food Insecurity and Hypertension: A Pilot Study. *MDPI*.
<https://www.mdpi.com/2072-6643/15/6/1452>
- Saleh, N., et al. (2023). Exploring German language skills learning experiences using the NURS teaching model. *International Journal of Language Education*.
<https://ojs.unm.ac.id/ijole/article/view/48486>
- Tim Laterne. (2021, 9 Juni). Materi pembelajaran *Essen und Trinken* dalam game Wildschlange untuk keterampilan membaca kelas XI semester 2. *Laterne*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/laterne/article/view/40983>
- Tim Paramasastra. (2025, 29 September). The use of Easy German videos to support the learning of writing German recipes in the German literature study program at Surabaya State University. *Paramasastra*.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/paramasastra/article/view/45153/14292>
- Witten Study Group. (2025, 15 Mei). Rise and dine: Unraveling breakfast habits among tenth graders: A cross-sectional study among 646 students in the City of Witten, Germany. *BMC Public Health*.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12079850/>