

Penyuluhan Gizi Tentang Pentingnya Sarapan Pagi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang

Nutrition Counseling About The Importance of Breakfast to Increase Knowledge and Attitude of Grade IV Students of SDN Jatimulyo 3 Malang City

Wardah Zulfiyah Firdausi Wibisono ^{1)*}, Hasan Aroni ²⁾, Tapriadi ³⁾, I Dewa Nyoman Supariasa ⁴⁾

¹⁾ Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

²⁾ Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

³⁾ Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

⁴⁾ Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

E - mail : wardahzulfi15@gmail.com

Nomor WA : 081358239009

Abstrak

Latar Belakang: Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi yang memenuhi 15-30% kebutuhan gizi sehari. Berdasarkan analisis data konsumsi anak usia sekolah di Indonesia, dari 35.000 anak menunjukkan 44,6% anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15%. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang setelah dilakukan penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *pre and post with control group* dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 26 siswa. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. **Hasil:** Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media dengan *p-value* 0,026. Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media dengan *p-value* 0,002. Ada perbedaan selisih rerata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media dengan menggunakan media dengan *p-value* 0,003. Ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media dengan menggunakan media dengan *p-value* 0,003. Ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media dengan *p-value* 0,001. Ada perbedaan selisih rerata sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media dengan menggunakan media dengan *p-value* 0,000. **Simpulan:** Terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa media dengan menggunakan media pada α 0,05. Terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan antara kelompok kontrol dan perlakuan pada α 0,05.

Kata kunci: Pengetahuan; Penyuluhan Gizi; Sarapan Pagi; Sikap

Abstract

Background: Breakfast is an activity to eat and drink before 9 a.m. which meets 15-30% of the demand for nutrition a day. Based on an analysis of child consumption data in schools in Indonesia, out of 35,000 childrens, 44.6% of children's breakfast only obtain intake energy less than 15%. **Objective:** To improve to knowledge and attitude of student in class IV SDN Jatimulyo 3 Malang City after counseling nutrition about the importance of breakfast.. **Design:** The research design is *Quasy Experimental Design* with design *pre and post with the control group with the amount the sample in this study were 26 students*. Data analysis used namely the *Wilcoxon* and *Mann Whitney* tests. **Results** there is a difference in knowledge before and after giving counseling without using media with *p-value* 0.026. There is a difference in knowledge before and after giving counseling using media with *p-value* 0.002. There is a difference in the average knowledge before and after giving counseling without using media and using media with *p-value* 0.003. There is a difference in attitude before and after giving counseling without using media with *p-value* 0.003. There is a difference in attitude before and after giving counseling using media with *p-value* 0.001. There is a difference in the average attitude before and after giving counseling without using media and using media with *p-value* of 0.000. **Conclusions:** There are significant differences in knowledge and after being given counseling without media and using media at α 0,05. There is a significant difference between the mean difference in knowledge and attitudes before and after being given counseling between the control and treatment groups at α 0,05.

Keywords: Attitude, Breakfast, Counseling Nutrition, Knowledge

1. Pendahuluan

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang aman dan bergizi yang memenuhi 15-30% kebutuhan gizi dalam sehari, dilakukan sebelum jam 9 pagi, sebagai salah satu pesan gizi seimbang dalam rangka mewujudkan perilaku hidup sehat, aktif, dan cerdas (Prasetyo et al., 2020). Sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah, karena sekolah merupakan kegiatan yang memerlukan banyak energi. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran anak di sekolah, prestasi akademik, asupan zat gizi, serta kebugaran dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas (Marsaoly et al., 2021).

Berdasarkan analisis data konsumsi anak usia sekolah di Indonesia, dari sejumlah 35.000 menunjukkan bahwa hampir separuh (44,6%) anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% yang harusnya 15-30%. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat baik untuk anak sekolah. Sarapan dapat meningkatkan daya ingat, mencegah obesitas, dan meningkatkan fokus belajar serta melatih disiplin waktu tidur dan makan.

Cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah yaitu dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi gizi sedini mungkin. Pendidikan yang dimaksud yaitu memberikan penyuluhan gizi kepada anak dengan menggunakan media seperti poster, leaflet, video animasi, permainan ular tangga, dsb. Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah sehingga anak dapat merubah perilaku kebiasaan melakukan sarapan pagi setiap harinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SDN Jatimulyo 3 Kota Malang, dapat diketahui bahwa sebanyak 42% siswa mempunyai pengetahuan cukup dan 54% siswa mempunyai pengetahuan kurang serta diketahui bahwa 35% siswa masih mempunyai sikap yang kurang terhadap pentingnya sarapan pagi. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang terkait kebiasaan sarapan pagi, diketahui 19% siswa tidak melakukan sarapan pagi yang diakibatkan oleh beberapa sebab seperti: anak tidak nafsu makan dikarenakan masakan di rumah tidak dapat diterima dengan baik, waktu sebelum berangkat sekolah sangat mendesak sehingga menyebabkan anak menunda sarapan atau bahkan tidak melakukan sarapan, anak sulit bangun pagi karena orang tua membiarkan anak tidur terlalu malam, serta siswa tidak mengetahui tentang pentingnya melakukan sarapan pagi. Oleh sebab itu, perlu adanya suatu penelitian mengenai pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang.

2. Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experimental Design* dengan penelitian menggunakan *pre and post with control group*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yang dipilih secara random, dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang dipilih sebagai responden penelitian. Penelitian dilakukan pada tanggal 15-29 Mei 2023 di SDN Jatimulyo 3 Kota Malang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang sebanyak 26 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi yaitu seluruh siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang sebanyak 26 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan rincian 13 siswa responden kelompok kontrol dan 13 siswa responden kelompok perlakuan. Kriteria inklusi diantaranya yaitu siswa kelas IV berstatus aktif di SDN Jatimulyo 3 Kota Malang, siswa kelas IV dalam keadaan sehat jasmani dan Rohani saat kegiatan penelitian, siswa bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan siswa hadir saat kegiatan *pretest* dan *posttest*. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa tidak masuk saat penelitian dan siswa tidak bersedia menjadi responden.

Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah penyuluhan yang dilakukan menggunakan media pembelajaran, sedangkan variabel terikat (*dependent variabel*) dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang. Alat dan bahan yang digunakan yaitu form penjelasan sebelum penelitian, *informed consent*, formulir karakteristik responden, kuisioner pengetahuan dan sikap siswa, Satuan Acara Penyuluhan (SAP), dan media pembelajaran berupa booklet. Tahap pertama penelitian dilakukan dengan penjelasan serta menyampaikan maksud dan tujuan, dilanjutkan dengan pengisian *informed consent* oleh responden dan pengisian identitas responden. Setelah itu dilakukan pengisian kuisioner *pretest* dan dilanjutkan dengan penyuluhan pertama tanpa menggunakan media *booklet* dan menggunakan media *booklet*. Pada tahap kedua, dilakukan penyuluhan kedua kepada responden dengan tanpa menggunakan media *booklet* dan menggunakan media *booklet*. Serta pada tahap terakhir yaitu dilakukan penyuluhan ketiga dengan tanpa menggunakan media *booklet* dan menggunakan media *booklet* dan dilanjutkan dengan pengisian kuisioner *posttest* oleh

responden. Tingkat perubahan dilihat dengan membandingkan hasil antara *pretest* dan *posttest* penyuluhan pentingnya sarapan pagi tanpa menggunakan media *booklet* dan menggunakan media *booklet*.

Analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi 20 untuk mengetahui perbedaan nilai pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Sedangkan perbedaan selisih rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan tanpa menggunakan media dan menggunakan media dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini dinyatakan layak etik dengan nomor etik yaitu No. 785/VII/KEPK POLKESMA/2023.

3. Hasil

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang yang berjumlah 26 siswa dengan rincian 13 siswa termasuk dalam responden kelompok kontrol dan 13 siswa termasuk dalam kategori kelompok perlakuan. Responden mendapatkan intervensi berupa penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi dengan tanpa media *booklet* dan dengan media *booklet*. Karakteristik responden yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap siswa tentang pentingnya sarapan pagi adalah usia dan jenis kelamin yang disajikan pada tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (Tahun)		
9	1	3,8
10	21	80,8
11	4	15,4
Jumlah	26	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	53,8
Perempuan	12	46,2
Jumlah	26	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa rentang usia responden paling banyak yaitu usia 10 tahun sebanyak 21 siswa atau 80,8%, sedangkan usia responden paling sedikit yaitu usia 9 tahun atau 3,8%. Jenis kelamin responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki sebanyak 14 siswa atau 53,8% sedangkan responden Perempuan sebanyak 12 siswa atau 46,2%.

Pengetahuan Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tabel 2. Rerata Nilai Pengetahuan Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Kategori	Sebelum		Sesudah		p-value	Keterangan
	N	%	N	%		
Baik	3	23,1	6	46,2	0,026	Kelompok Kontrol
Cukup	9	69,2	7	53,8		
Kurang	1	7,7	0	0		
Jumlah	13	100	13	100		
Baik	0	0	9	69,2	0,001	Kelompok Perlakuan
Cukup	12	92,3	4	30,8		
Kurang	1	7,7	0	0		
Jumlah	13	100	13	100		

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai pengetahuan responden kelompok kontrol sebelum diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi sebagian besar termasuk dalam kategori tingkat

pengetahuan cukup sebanyak 9 siswa (69,2%), kategori tingkat pengetahuan kurang sebanyak 1 (7,7%), dan kategori baik sebanyak 3 siswa (23,1%). Sementara sesudah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 6 siswa (46,2%) dengan kategori tingkat pengetahuan baik dan 7 siswa (53,8%) dengan kategori tingkat pengetahuan cukup. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh nilai *p-value* 0,026 (sig. 0,05) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan responden kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi tanpa menggunakan media *booklet*.

Sedangkan, nilai pengetahuan responden kelompok perlakuan sebelum diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi sebagian besar termasuk dalam kategori tingkat pengetahuan cukup sebanyak 12 siswa (92,3%) dan kategori tingkat pengetahuan kurang sebanyak 1 (7,7%). Sementara sesudah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 9 siswa (69,2%) dengan kategori tingkat pengetahuan baik dan 4 siswa (30,8%) dengan kategori tingkat pengetahuan cukup. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh nilai *p-value* 0,001 (sig. 0,05) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan responden kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi menggunakan media *booklet*.

Perbedaan Pengetahuan Responden Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tabel 3. Rerata Selisih Nilai Pengetahuan Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Variabel	N	Mean	SD	p-value
Penyuluhan Tanpa Media	13	5,39	6,911	0,003
Penyuluhan Media	13	15,00	7,071	

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media adalah 5,38 sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media adalah 15,00. Rata-rata nilai pengetahuan responden mengalami peningkatan sebesar 9,61. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Mann Whitney* diperoleh nilai *p-value* 0,003 (sig. 0,05) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media *booklet* dengan penyuluhan menggunakan media *booklet*.

Sikap Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tabel 4. Rerata Nilai Sikap Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Kategori	Sebelum		Sesudah		p-value	Keterangan
	n	%	n	%		
Baik	13	100	13	100	0,003	Kelompok Kontrol
Kurang	0	0	0	0		
Jumlah	13	100	13	100		
Baik	7	53,8	13	100	0,001	Kelompok Perlakuan
Kurang	6	46,2	0	0		
Jumlah	13	100	13	100		

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai sikap responden kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi termasuk dalam kategori baik secara keseluruhan sebanyak 13 siswa dengan persentase sebesar 100%. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh nilai *p-value* 0,003 (sig. 0,05) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sikap responden kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi tanpa menggunakan media *booklet*.

Sedangkan, nilai sikap responden kelompok perlakuan sebelum diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi termasuk dalam kategori tingkat sikap kurang sebanyak 6 siswa (46,2%) dan kategori tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 (53,8%). Sementara sesudah diberikan penyuluhan meningkat menjadi seluruh responden termasuk dalam kategori sikap baik sebanyak 13 siswa (100%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh nilai *p-value* 0,001 (sig. 0,05)

yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sikap responden kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi menggunakan media *booklet*.

Perbedaan Sikap Responden Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tabel 5. Rerata Selisih Nilai Sikap Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Variabel	n	Mean	SD	p-value
Penyuluhan Tanpa Media	13	10,00	7,071	0,000
Penyuluhan Media	13	36,93	6,304	

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata nilai sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media adalah 10,00 sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media adalah 36,93. Rata-rata nilai pengetahuan responden mengalami peningkatan sebesar 26,93. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Mann Whitney* diperoleh nilai *p-value* 0,000 (sig. 0,05) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sikap responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan media *booklet* dengan penyuluhan menggunakan media *booklet*.

4. Pembahasan

Karakteristik Responden

Anak usia sekolah merupakan usia yang sangat baik dalam menerima informasi, pendidikan, dan ditanamkan pola hidup sehat sejak dini karena anak usia sekolah dasar termasuk dalam usia yang sangat penting karena pada usia ini anak mengalami masa pertumbuhan yang cepat. Pendidikan dan informasi terkait gizi perlu dipaparkan kepada anak usia sekolah untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan membekali anak-anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangannya (Marsaoly et al., 2021).

Berdasarkan World Health Organization (WHO), anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7-15 tahun. Dimana pada fase ini anak membutuhkan asupan nutrisi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Pada pemulaan anak umur 7 tahun, anak mulai mengenal dunia baru, anak-anak mulai bergaul dengan orang lain selain keluarganya, dan mulai mengenal suasana baru disekitarnya.

Anak sekolah merupakan waktu dimana anak berada pada fase tahap pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan anak sekolah memiliki risiko lebih besar terserang penyakit. Anak yang mengalami masalah gizi mudah terkena infeksi penyakit sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik. Masalah gizi yang dialami anak dapat disebabkan oleh ketidaktepatan dalam memilih makanan ataupun konsumsi makanan yang berlebihan (Aulia, 2022).

Pengetahuan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Febryanto, 2017).

Penelitian (Prasetyo et al., 2020) menyebutkan bahwa rata-rata skor pengetahuan tentang sarapan responden meningkat setelah diberikan intervensi. Sebelum diberikan intervensi didapatkan rata-rata skor sebesar 63,1 dan setelah diberikan intervensi sebesar 70,9. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p < 0,000$) sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa edukasi sarapan sehat.

Lebih lanjut, penelitian (Haeriyah et al., 2022) menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya sarapan pagi. Hasil nilai pengetahuan responden mengalami peningkatan sebesar 14,3% setelah diberikan edukasi gizi. Sebelum diberikan edukasi, kategori nilai pengetahuan baik sebesar 46% dan sesudah diberikan edukasi menjadi 60,7%.

Pengetahuan Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Peningkatan pengetahuan responden dapat dikarenakan terdapat pengaruh penyuluhan menggunakan media *booklet* sehingga ketika penyuluh menyampaikan informasi responden mampu menyimak materi yang diberikan serta suasana penyuluhan juga kondusif sehingga responden mampu menyimak materi dengan baik.

Sejalan dengan penelitian (Tasya & Sunarti, 2020) menyatakan bahwa hasil *pretest* pengetahuan responden dengan kategori baik sebesar 88,1% dan saat *posttest* meningkat menjadi 100%. Hasil uji statistik ditemukan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian media *pop up book* tentang gizi seimbang pada siswa kelas V.

Lebih lanjut, (Noviyanti & Kusudaryati, 2023) menyebutkan bahwa edukasi gizi pentingnya sarapan pagi menggunakan media dapat meningkatkan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum diberikan edukasi gizi, rata-rata nilai pengetahuan termasuk dalam kategori cukup sebesar 60,2 dan sesudah diberikan edukasi gizi rata-rata nilai pengetahuan termasuk dalam kategori baik sebesar 78,4.

Perbedaan Pengetahuan Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Febryanto, 2017).

Hasil penelitian Lutfiani (2018) dalam (Enny Kusbandiyah, 2022) menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan hasil yang sama memiliki pengaruh. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil skor pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama dan memiliki pengaruh bagi kedua kelompok.

Menurut Notoatmodjo (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan dan media. Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan seseorang di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Media sebagai sumber informasi terdiri dari berbagai bentuk seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dll. Media berpengaruh besar terhadap pembentukan opini, karena pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan sehingga penggunaan media visual dalam pemberian pendidikan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang.

Sikap Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Menurut (Febryanto, 2017), sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan kecenderungan bertindak dari individu berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Jadi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek.

Penelitian (Briawan, 2016) menyatakan bahwa sikap responden sebelum diberikan edukasi gizi sebanyak 82,9% termasuk dalam kategori baik sedangkan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan proporsi anak sekolah yang memiliki sikap baik sebesar 7,3%. Hasil uji statistik menunjukkan terjadi peningkatan sikap jajanan anak yang signifikan setelah dilakukan edukasi jajanan sehat ($p < 0,05$).

Sikap anak dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Safirana (2012). Kebudayaan di keluarga dapat membentuk karakteristik anak mengenai makanan yang disukai dan tidak, jika dalam keluarga mempunyai pengetahuan gizi yang baik maka pola makan anak akan terbentuk dengan baik juga. Selain itu, lingkungan pendidikan juga sangat berpengaruh terhadap sikap anak dalam menghadapi segala hal.

Sikap Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Penelitian (Tasya & Sunarti, 2020) bahwa saat *pretest* responden dengan kategori baik terdapat 29 responden (69,0%) dan saat *posttest* dengan kategori baik meningkat menjadi 32 responden (76,2%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *significancy* 0,003 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan media *pop up book*.

Lebih lanjut, (Enny Kusbandiyah, 2022) menyebutkan bahwa sikap responden kelompok perlakuan pada saat *pretest* termasuk dalam kategori kurang sebanyak 27 responden (100%) sedangkan pada saat *posttest* sikap responden meningkan menjadi kategori baik sebesar 27 responden (100%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media *pop up book* terhadap sikap tentang gizi seimbang pada anak.

Perbedaan Sikap Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Penelitian (Afra et al., 2021) menunjukkan terdapat peningkatan sikap yang positif dengan rata-rata $7,21 \pm 1,55$ pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $6,53 \pm 1,85$. Hasil analisis statistik menunjukkan *p-value* sebesar 0,004 pada *posttest* 1 dan 0,010 pada *posttest* 2 dengan signifikan ($p \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sikap antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan gizi melalui media kartu bergambar.

Lebih lanjut, penelitian (Mardiana et al., 2012) bahwa hasil uji *Independent sample T-Test* menunjukkan *p-value* 0,020 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap siswa mengenai pemilihan jajanan sehat antara kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan.

Faktor anak dalam pemilihan makanan menurut (Safirana, 2012) yaitu kebudayaan yang berkembang dalam keluarga dapat membentuk karakteristik anak mengenai makanan yang disukai dan tidak disukai. Lingkungan pendidikan juga menjadi faktor yang mempengaruhi sikap, anak yang sudah masuk dalam usia sekolah lebih mudah terpengaruh dengan sikap yang diterapkan dalam lingkungan tersebut.

5. Kesimpulan dan Saran

Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi tanpa menggunakan media *booklet* dan dengan menggunakan media *booklet* pada $\alpha 0,05$. Serta terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi antara kelompok tanpa menggunakan media *booklet* dan kelompok menggunakan media *booklet* pada $\alpha 0,05$.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan fungsi UKS sebagai pendidikan kesehatan dengan memberikan penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi menggunakan media yang menarik serta dilakukan secara rutin dan berkala agar siswa dapat lebih memahami dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak direktur Poltekkes Kemenkes Malang, ketua Jurusan Gizi, ketua Program Studi, para dosen pembimbing, serta orang tua dan rekan-rekan yang memberikan bimbingan, motivasi, dorongan, dan membantu hingga penyelesaian jurnal ini. Tak lupa juga ucapan terimakasih kepada kepala sekolah SDN Jatimulyo 3 Kota Malang beserta adik-adik yang sudah memberikan kesempatan dan waktu selama penelitian ini berlangsung.

7. Daftar Pustaka

- Afra, G. N., Sitoayu, L., & Melani, V. (2021). Pengaruh permainan kartu gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 1–9.
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25.
- Briawan, D. (2016). Perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik jajanan anak sekolah dasar peserta program edukasi pangan jajanan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 11(3), 201–210.
- Enny Kusbandiyah, E. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Pop Up Book Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Obesitas Di SDII AL Abidin Surakarta*.
- Febryanto, M. A. B. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Di Mi Sulaimanijah Jombang: The Relationship between Knowledge and Attitude with Behavior of Snack Consumption in MI Sulaimanijah Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 3(1), 51–59.

- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., Marsepa, E., & Faidatusyarifah, F. (2022). Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 5023–5030.
- Mardiana, M., Nilawati, N. S., & Eliza, E. (2012). Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah dan LEaflet Terhadap Prilaku Memilih Makanan Jajanan Murid Di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang 2012. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 1(11), 17–23.
- Marsaoly, M., Fajni, D. N., & Lestaluhu, S. A. (2021). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tial Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *Bakira: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 027–031.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2023). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah tentang Pentingnya Sarapan Pagi Melalui Booklet*. 345–351.
- Prasetyo, T. J., Nuraeni, I., Wati, E. K., & Rizqiawan, A. (2020). Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Purwokerto. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 1(1), 18–25.
- Tasya, H., & Sunarti, S. (2020). Pengaruh Media Pop Up Book Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN 001 Samarinda Seberang. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(2), 1268–1273.