

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan Pagi

1. Definisi Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman setelah bangun tidur, yang dilakukan sebelum pukul sembilan pagi atau sebelum memulai aktivitas seharian (Kemenkes RI, 2023). Listiyanasari & Listiyaningsih (2024) mengemukakan bahwa sarapan adalah makanan yang dikonsumsi pertama kali setelah bangun tidur yang sebaiknya dilakukan 2 jam setelah bangun tidur pada pagi hari. Sarapan pagi sangat penting karena berguna untuk mengisi perut yang kosong setelah tidur sepanjang malam. Makanan yang dikonsumsi pada sarapan pagi harus terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk serta lebih bagus jika terdapat sayur atau buah buahan dan ditambahkan minuman setelah makan (Gemily et al, 2015). Total kandungan gizi pada sarapan pagi setidaknya mampu mencukupi sekitar 1/3 dari total asupan harian atau 20 – 35% kebutuhan energi sehari (Kemenkes RI, 2023). Frekuensi makan yang ideal adalah tiga kali sehari, sehingga sangat penting bagi anak sekolah untuk tidak mengabaikan sarapan pagi (Hartoyo, 2015).

Sarapan pagi akan memberikan energi dan zat gizi lain yang memiliki peran sebagai pemenuhan gizi dipagi hari, dimana anak – anak sekolah akan melakukan banyak aktivitas yang sangat padat di sekolah. Anak sekolah yang terbiasa sarapan pagi, dapat meningkatkan kecerdasan otak mereka terutama dengan kemampuan daya ingat sehingga dapat mendukung pencapaian akademis yang lebih baik (Mawarni, 2021). Sarapan yang dikonsumsi juga harus berkualitas yang memiliki kandungan gizi seimbang dan memenuhi 20 – 35% kecukupan energi dalam sehari, protein yang tinggi dalam sarapan dapat menjaga stamina sepanjang hari serta dapat mencegah rasa lapar hingga waktu makan siang (Kemenkes RI, 2023). Sarapan dengan beragam makanan bergizi dapat menjamin kecukupan sumber zat gizi untuk tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Permaesih dan Rosmalina 2016). Makanan yang dikonsumsi pada sarapan pagi berfungsi dalam penyediaan karbohidrat yang akan dimetabolisme dalam tubuh menjadi glukosa, hasil dari metabolisme tersebut berperan menjadi sumber energi sehingga dapat meningkatkan semangat dan konsentrasi dalam beraktivitas (Ismiati et al, 2024).

2. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang terutama bagi anak usia sekolah, karena saat sekolah anak membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar dalam melakukan aktivitas terutama dalam kegiatan belajar. Sarapan pagi memberi manfaat dalam memelihara ketahanan tubuh, membantu dalam memusatkan pikiran dan penyerapan pelajaran serta membantu dalam mencukupi zat gizi sehari (Hartoyo, 2015). Sarapan pagi membantu anak sekolah jadi lebih semangat, mudah fokus saat belajar, lebih ceria, mudah diajak kerja sama, dan gampang akrab dengan teman-teman (Saragi et al, 2015).

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah mampu membekali tubuh untuk beraktivitas secara optimal, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan stamina dan dapat meningkatkan kemampuan belajar (Arifin & Prihantoro, 2015). Menurut Saragi et al (2015) sarapan dengan gizi seimbang mampu menjaga kekuatan fisik, ketahanan tubuh, dan meningkatkan produktivitas. Utama et al (2018) mengatakan bahwa sarapan pagi bagi anak sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap kegiatan sekolah seperti kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, kebugaran dan berat badan yang sehat. Manfaat lain dari sarapan pagi yaitu:

a. Meningkatkan konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk mengarahkan pikiran, emosi, keinginan, dan seluruh panca indera pada satu objek dalam suatu aktivitas tertentu, sambil berusaha untuk mengabaikan hal-hal lain yang tidak terkait dengan aktivitas tersebut (Rafika et al, 2018). Zat gizi yang dikonsumsi saat sarapan pagi berperan sebagai pemasok energi paling penting untuk otak, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi pada pagi hari. Anak yang memiliki konsentrasi yang kuat maka akan dapat mengingat materi pelajaran dalam waktu yang relatif lama (Arifin & Prihanto, 2015). Kemampuan konsentrasi yang kuat dalam proses pembelajaran dapat memberikan dampak positif pada hasil akademik anak sekolah (Mawarni, 2021).

b. Sebagai sumber energi

Makanan yang dikonsumsi pada sarapan pagi menjadi sumber energi utama yang akan digunakan oleh tubuh dalam beraktivitas. Kandungan karbohidrat kompleks berperan dalam meningkatkan kadar gula darah yang digunakan sebagai bahan bakar untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh terutama otak, sedangkan protein berperan sebagai penjaga stamina tubuh

sepanjang hari (Kemenkes RI, 2023). Jika sarapan pagi dengan makanan yang seimbang maka akan mendukung anak melakukan beragam aktivitas fisik dengan baik.

c. Pertumbuhan dan perkembangan

Pemenuhan sarapan pagi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah, karena sarapan pagi mencukupi sekitar 1/3 dari total asupan harian atau 20 – 35% kebutuhan energi sehari (Kemenkes RI, 2023). Nutrisi yang mencakup protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tulang, otot, dan organ tubuh serta mendukung fungsi otak yang optimal.

d. Meningkatkan prestasi akademik

Sarapan pagi dengan gizi seimbang memiliki dampak positif pada kemampuan kognitif dan memori anak sekolah yang sangat berpengaruh pada peningkatan kemampuan akademik anak sekolah (Saragi et al, 2015). Dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, mereka memiliki konsentrasi yang lebih tinggi dan dapat mengingat dalam waktu yang lama sehingga akan memperoleh prestasi belajar yang lebih baik (Mawarni, 2021).

e. Meningkatkan kesehatan dan ketahanan tubuh

Menu sarapan baik ialah menu sarapan yang kaya akan nutrisi seperti makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, protein dan mineral. Kandungan pada makanan tersebut, memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan, mencegah kekurangan gizi dan meningkatkan tumbuh kembang pada anak sekolah. Sarapan pagi memberi manfaat bagi kesehatan seperti mengisi kekosongan lambung di pagi hari sehingga dapat mencegah terjadinya asam lambung, sarapan juga dapat mencegah terjadinya pusing dan pingsan saat beraktivitas di sekolah (Amalia & Adriani, 2019)

f. Membiasakan pola hidup sehat

Sarapan pagi merupakan langkah awal dalam membentuk kebiasaan pola hidup sehat, karena dengan sarapan pagi anak sekolah akan menghindari pembelian makanan jajanan yang kurang sehat sebagai pengganti sarapan pagi. Kebiasaan sarapan pagi juga membantu anak sekolah dalam memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari serta dapat mendapatkan manfaat kesehatan secara fisik maupun mental (Hartoyo, 2015).

3. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Melewatkan sarapan pagi dapat memiliki dampak serius pada kesehatan dan aktivitas anak sekolah. Tanpa asupan nutrisi yang cukup di pagi hari, energi tubuh akan menurun yang mengakibatkan kelelahan dan kurangnya konsentrasi yang berakibat pada menurunnya prestasi belajar (Nindrea, 2017). Ketidakcukupan zat gizi akan mempengaruhi kinerja otak sehingga dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, kemampuan belajar dan kinerja mental (Rafika et al, 2018). Selaras dengan hasil penelitian Alfarisi et al (2020) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan nilai akademik anak sekolah. Melewatkan sarapan juga dapat mengganggu metabolisme dan meningkatkan risiko masalah pencernaan seperti peningkatan asam lambung serta penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Hafiza, 2020).

Menurut (Saragi et al, 2015) anak sekolah yang tidak membiasakan sarapan pagi akan mengalami penurunan fisik seperti mudah lemas, pusing dan mengantuk saat belajar. Penelitian Tandireung et al (2013) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia anak sekolah. Hal tersebut secara tidak langsung menjelaskan bahwa tidak sarapan pagi mengakibatkan anak menjadi lemas, lesu dan kurang konsentrasi yang berdampak pada menurunnya proses belajar anak sekolah. Dampak lain dari tidak sarapan pagi yaitu:

a. Mengganggu semangat belajar

Tidak sarapan pagi mengakibatkan anak sekolah menjadi kurang bersemangat, mudah lelah, lemas, mengantuk dan dapat juga mengakibatkan pingsan saat beraktivitas (Nindrea, 2017).

b. Mengganggu sistem pencernaan

Pada saat tidur tubuh berpuasa sepanjang malam sehingga terjadi pengosongan lambung di pagi hari, pada waktu ini lambung dalam tahap kelaparan sehingga kadar asam lambung akan naik yang dapat menyebabkan gastritis, GERD, ulkus peptikum, dispepsia dan lain sebagainya (Puteri & Yuristin, 2022)

c. Memicu keinginan makan berlebihan

Orang yang tidak sarapan pagi cenderung merasa sangat lapar di kemudian hari, yang bisa menyebabkan mereka makan berlebihan atau memilih makanan yang tidak sehat (Rosyidah & Andrias, 2015). Makanan jajanan yang

sembarangan akan berakibat buruk pada kesehatan anak sekolah seperti keracunan, diare, radang tenggorokan, tipes dan masalah kesehatan lainnya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi

Asupan gizi dalam sarapan pagi berguna untuk mencegah kelelahan serta meningkatkan konsentrasi pada saat belajar. Menurut Ketua Umum Pergizi Pangan, Prof. Dr. Ir. H Hardiansyah (2017) menyatakan sekitar 7 dari 10 anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Penyebab anak sekolah tidak sarapan pagi karena beberapa alasan seperti, anak yang menolak sarapan, takut terlambat sekolah, sulit untuk membangunkan anak lebih pagi, serta tidak cukup waktu untuk membuat sarapan pagi (Suraya et al, 2019). Penelitian Meriska et al (2014) mengungkapkan bahwa perilaku sarapan pagi anak sekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya sarapan, ketersediaan makanan di rumah, dukungan dari keluarga, serta peranan guru dalam memberikan edukasi. Selaras dengan penelitian. Selaras dengan penelitian nindrea (2017) anak sekolah yang melewatkan sarapan pagi disebabkan oleh ketersediaan makanan dipagi hari, pekerjaan orang tua, ekonomi dan nafsu makan anak itu sendiri.

Pengetahuan anak sekolah yang kurang, ketersediaan makanan dan kebiasaan keluarga menjadi faktor yang menyebabkan anak sekolah tidak sarapan pagi (Hanim et al, 2022). Tidak terbiasa sarapan, malas untuk sarapan dan terburu – buru berangkat ke sekolah menjadi penyebab lain tidak sarapan pagi (Gemily et al, 2017). Keluarga yang tidak membiasakan sarapan pagi, tidak tersedianya makanan dan tidak mengerti tentang manfaat sarapan menjadi faktor anak sekolah tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi (Saragi et al, 2015). Menurut Meriska et al (2016) faktor yang mempengaruhi sarapan pagi diantaranya:

a. Pengetahuan gizi

Anak sekolah yang memiliki pengetahuan yang baik akan memiliki kesadaran yang tinggi untuk sarapan pagi setiap hari. Meskipun juga dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, tetapi juga karena anak sekolah memahami manfaat sarapan pagi bagi kesehatan tubuh. Semakin baik pengetahuan anak sekolah maka akan semakin tinggi kemungkinan mereka akan melakukan kebiasaan sarapan pagi.

b. Sikap gizi

Sikap dapat mempengaruhi dalam mengambil keputusan yang bersumber pada nilai – nilai dari lingkungan seperti budaya, sosial dan ekonomi dimana seseorang tersebut berkembang.

c. Ketersediaan Makanan

Tersedianya makanan pada pagi hari merupakan faktor penting dalam mendukung anak terbiasa sarapan pagi, faktor psikologis anak akan memberikan pengaruh dalam membentuk pola makan yang sehat.

d. Dukungan Keluarga

Keluarga sangat berperan penting dalam menciptakan kebiasaan makan yang baik seperti sarapan pagi. Keluarga memiliki andil dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan preferensi anggota keluarga terhadap makanan. Peran keluarga sangat penting dalam membangun pola makan yang sehat, karena keluarga biasanya menjadi pihak yang menyusun dan menyediakan menu harian yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan.

Menurut Aghadiati (2019) untuk mendukung terciptanya kebiasaan sarapan yang baik, diperlukan lingkungan yang baik agar dapat mendorong anak membiasakan diri untuk sarapan secara rutin. Lingkungan sekolah termasuk guru juga berperan dalam membentuk perilaku anak sekolah. Guru sebagai pemberi ilmu pengetahuan sehingga anak sekolah memiliki perilaku sehat dan positif.

B. Anak Sekolah

1. Definisi Anak Sekolah

Anak sekolah merupakan masa perkembangan dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi dan belajar untuk menyerap serta memahami pengetahuan secara sensitif dari lingkungan sekitar. Sekolah dasar diisi oleh anak berusia 6–12 yang telah melewati pendidikan pada taman kanak – kanak (TK). Pada masa sekolah diperlukan pendidikan, arahan dan rangsangan yang tepat sehingga tidak menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah yang dapat mempengaruhi kemampuan fisik, kognitif, emosional, keterampilan, sosial dan pemahaman diri. Pengetahuan dan keterampilan anak juga akan semakin bertambah dan beragam seiring dengan 6 tahap tingkatan kelas yang dilalui di sekolahnya. Anak-anak belajar tidak hanya materi akademis, tetapi juga nilai-nilai moral, sosial, dan keterampilan dasar yang akan membantu mereka dalam perjalanan pendidikan mereka (Widyawati et al, 2020).

2. Karakteristik Anak Sekolah

Anak usia 9–12 tahun umumnya memiliki ciri khas seperti perhatian yang tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari, rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan untuk belajar dan berpikir secara realistis, mulai menunjukkan minat terhadap pelajaran tertentu, menganggap nilai sebagai ukuran keberhasilan belajar di sekolah, serta senang membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama dengan menetapkan aturan-aturan yang mereka buat sendiri (Ridlo, 2015). Menurut Lestari et al (2020) terdapat 2 kelompok karakteristik anak sekolah berdasarkan kelasnya yaitu:

a. Karakteristik anak pada kelas kecil (Kelas 1,2 dan 3)

Anak-anak pada kelompok kelas 1–3 sekolah dasar berada dalam tahap perkembangan awal yang sangat dipengaruhi oleh kondisi jasmaninya. Terdapat hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dengan prestasi belajar sehingga anak yang sehat secara fisik cenderung lebih mampu berkonsentrasi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar.

Pada usia ini, mereka cenderung suka memuji diri sendiri sebagai bentuk pengakuan dan rasa percaya diri yang sedang berkembang. Jika mereka mengalami kesulitan dalam menyelesaikan suatu tugas, mereka sering menganggap hal itu tidak penting sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap rasa gagal. Selain itu, anak-anak pada kelompok usia ini suka membandingkan dirinya dengan teman sebaya dalam hal-hal yang menguntungkan dirinya, dan tidak jarang mereka meremehkan orang lain sebagai upaya untuk menonjolkan kelebihan diri sendiri (Lestari et al, 2020).

b. Karakteristik anak pada kelas besar (kelas 4, 5 dan 6)

Anak-anak pada masa ini menunjukkan perkembangan karakteristik yang lebih kompleks dibandingkan dengan masa sebelumnya. Perhatian mereka mulai tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari, sehingga mereka lebih mudah memahami hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman nyata. Rasa ingin tahu dan keinginan untuk belajar semakin kuat, didampingi dengan cara berpikir yang lebih realistis dalam memahami lingkungan sekitarnya. Anak-anak mulai menunjukkan minat terhadap pelajaran-pelajaran di sekolah dan mulai memahami pentingnya proses belajar. Selain itu, mereka mulai memandang nilai sebagai ukuran yang tepat untuk menilai prestasi belajar mereka, sehingga motivasi belajar pun dapat meningkat apabila mereka merasa dihargai melalui pencapaian nilai tersebut (Lestari et al, 2020).

3. Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Pada masa sekolah, anak akan banyak melakukan aktivitas di sekolahnya sehingga dibutuhkan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka, hal tersebut dapat mencegah berbagai masalah kesehatan serta mampu mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Lipdyaningsih & Yuliati, 2017).

Tabel 1. Kecukupan Gizi Anak

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
6 tahun	19	113	1400	25	50	215
7 – 9 tahun	27	130	1650	40	55	220
Laki – Laki						
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	300
Perempuan						
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	280

Sumber: PMK No.28 tahun 2019

Seiring bertambahnya usia anak sekolah, kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan juga mengalami peningkatan. Oleh karena itu, dibutuhkan asupan gizi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan belajar mereka.

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kemampuan setiap individu untuk mengingat kembali sesuatu objek, materi dan informasi yang telah diperolehnya (Widyawati et al, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2010),. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang karena dengan memahami informasi yang benar, seseorang akan lebih mudah menyesuaikan perilakunya ke arah yang positif. (Senjaya & Yasa, 2019).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

a. Tahu (know)

Tahu berarti mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam tingkatan ini mengingat kembali sesuatu yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diperoleh oleh individu. Maka dari itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (comprehension)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan dengan benar tentang suatu objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan tepat. Seseorang yang telah memahami sesuatu atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan dan menyebutkan contoh terhadap materi yang telah dipelajari

c. Aplikasi (application)

Kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata. Pada tahap ini seseorang dapat mengaplikasikan materi yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Analisis (analysis)

Kemampuan untuk memecah materi atau subjek menjadi komponen-komponen, sambil tetap mempertahankan struktur organisasi dan hubungan antar bagiannya.

e. Sintesis (synthesis)

Kemampuan untuk menyusun atau menghubungkan bagian-bagian dalam menyusun suatu formula baru.

f. Evaluasi (evaluation)

Berkaitan dengan kemampuan untuk menilai suatu objek atau materi. Penilaian tersebut berdasarkan kriteria yang telah dibuat sendiri atau kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) terdapat faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan bentuk kegiatan untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam atau diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Semakin tinggi pendidikan maka semakin banyak pengetahuan yang dimiliki orang tersebut.

b. Usia

Mental seseorang akan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Semakin bertambahnya usia maka proses perkembangan mental bertambah lebih baik. Seiring bertambahnya usia, daya ingat seseorang juga akan mengalami perubahan. Semakin bertambahnya usia, tingkat kematangan berpikir dan bekerja akan bertambah sehingga sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

c. Ekonomi

Ekonomi yang baik dapat mendukung fasilitas pendidikan yang lebih baik sehingga dapat terus melanjutkan pendidikan tinggi. Kondisi ekonomi yang baik akan berpengaruh terhadap pelaksanaan pendidikan sehingga seseorang dapat melaksanakan pendidikan lebih fokus tanpa terbebani oleh tekanan ekonomi .

d. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu seperti lingkungan fisik, lingkungan biologis maupun lingkungan sosial. Lingkungan akan mempengaruhi pengetahuan yang diterima seseorang dalam lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik maupun tidak oleh setiap individu.

e. Media massa

Media massa sangat mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan informasi dengan cepat dan mudah. Informasi yang diperoleh akan memberikan pengaruh terhadap seseorang sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Media massa dapat berbentuk seperti televisi, koran, radio, majalah, sosial media dan lainnya.

f. Pengalaman

Pengalaman dalam pepatah diartikan sebagai guru terbaik (*experience is the best teacher*). Pengalaman merupakan metode untuk memperoleh kebenaran dengan mengulang kembali pemahaman yang sebelumnya digunakan dalam menyelesaikan masalah di masa lalu.

4. Instrumen & Cara Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara dan kuesioner (angket) yang berisikan pertanyaan tentang isi materi yang akan di ukur dari sampel penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2010). Penggunaan wawancara dan kuesioner (angket) dalam pengukuran pengetahuan disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi,

analisis, sintesis dan evaluasi (Faot, 2019). Pertanyaan yang digunakan dalam wawancara dan kuesioner (angket) dalam pengukuran pengetahuan dikelompokkan menjadi dua yaitu pertanyaan subjektif dan pertanyaan objektif. Pada pertanyaan subjektif berbentuk pertanyaan essay, sedangkan pertanyaan objektif berbentuk pilihan ganda, benar-salah dan mencocokkan (Astuti, 2017). Hasil skor dari kuesioner (angket) yang telah dikerjakan dibagi menjadi 3 kategori tingkatan menurut Arikunto (2010) yaitu:

- a. Kategori tingkat pengetahuan baik : 76-100%
- b. Kategori tingkat pengetahuan cukup : 56-75%
- c. Kategori tingkat pengetahuan kurang : <56%

D. Sikap

1. Definisi Sikap

Sikap merupakan suatu komponen dalam jiwa manusia yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa sikap merupakan suatu respon atau reaksi seseorang terhadap sesuatu bentuk rangsangan, objek, orang atau situasi tertentu. Sedangkan menurut Suharyat (2009), sikap merupakan salah satu komponen kepribadian yang perlu dimiliki seseorang untuk menentukan tindakan serta perilakunya terhadap suatu objek, yang biasanya disertai dengan perasaan positif atau negatif. Maulidah (2022) mengatakan bahwa sikap yang ditunjukkan seseorang dalam menyelesaikan sesuatu merupakan bentuk dari pengetahuan dan pengalaman yang diperolehnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang dapat menyikapi sesuatu secara berbeda sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Sikap terbentuk oleh adanya interaksi sosial dengan sesuatu yang membentuk pola sikap terhadap sesuatu yang di hadapinya. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap seperti pengalaman pribadi, kebudayaan, pengaruh orang penting, media masa, pendidikan, dan emosi yang berada dalam diri seseorang (Rachmani et al, 2012). Sikap terbentuk oleh adanya interaksi sosial dengan sesuatu yang membentuk pola sikap terhadap sesuatu yang di hadapinya (Pratiwi & Meilya, 2017).

2. Komponen Sikap

Menurut Suharyat (2009), sikap secara umum memiliki 3 komponen diantaranya:

a. Komponen Kognitif

Komponen kognitif adalah aspek sikap yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap suatu objek atau subjek. Informasi yang diterima oleh otak akan melalui proses analisis, sintesis, dan evaluasi, sehingga menghasilkan nilai baru yang kemudian disesuaikan dengan pengetahuan yang sudah ada di dalam otak manusia.

b. Komponen Afektif

Komponen afektif dapat diartikan sebagai emosi atau perasaan individu terhadap suatu objek atau subjek, yang sesuai dengan hasil penilaiannya.

c. Komponen Konatif

Komponen konatif merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak, yang berkaitan dengan keinginan dan keyakinannya dalam melakukan suatu tindakan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Sikap seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan dan memiliki peran penting dalam membentuk cara pandang, reaksi, dan perilaku individu terhadap suatu hal. Menurut Azwar (2013) faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap diantaranya:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman yang dialami seseorang turut memengaruhi cara mereka memahami stimulus sosial, dengan tanggapan yang dihasilkan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Sikap yang terbentuk melalui pengalaman akan memberikan dampak langsung pada perilaku selanjutnya. Dampak tersebut dapat berupa kecenderungan perilaku yang hanya akan diwujudkan jika situasi dan kondisi mendukung

b. Lingkungan

Sikap seseorang cenderung selaras dengan sikap yang dimiliki oleh individu-individu di lingkungannya yang dianggap memiliki pengaruh besar, seperti orang tua, teman dekat, atau teman sebaya. Selain itu, figur lain seperti guru, tokoh masyarakat, atau idola juga dapat memainkan peran penting dalam membentuk sikap seseorang melalui interaksi dan contoh yang diberikan.

c. Kebudayaan

Nilai-nilai, norma, dan tradisi yang ada dalam suatu kebudayaan akan membentuk cara pandang, pola pikir, dan perilaku individu yang tumbuh di dalamnya.

d. Media massa

Media massa menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pembentukan sikap. Informasi yang disampaikan melalui televisi, radio, internet, atau media sosial dapat membentuk opini, pandangan, dan perilaku individu, baik secara langsung maupun tidak langsung

e. Emosional

Tidak semua sikap terbentuk semata-mata dari situasi lingkungan atau pengalaman pribadi seseorang. Sikap dapat muncul sebagai reaksi emosional yang berfungsi sebagai mekanisme penyaluran frustrasi atau bentuk pertahanan ego. Sikap seperti ini seringkali bersifat sementara dan akan mereda ketika frustrasi tersebut hilang. Namun, dalam beberapa kasus, sikap tersebut dapat menjadi lebih persisten dan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Penting untuk dipahami bahwa sikap tidak secara otomatis diwujudkan dalam tindakan. Agar sikap dapat terwujud dalam bentuk tindakan, diperlukan dukungan dari faktor-faktor pendukung, seperti fasilitas yang memadai dan sikap positif yang konsisten.

4. Tahapan Sikap

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) sikap memiliki beberapa tahapan diantaranya:

a. Menerima

Tahap menerima adalah respon seseorang dalam menerima suatu rangsangan yang datang dalam bentuk masalah, situasi, kegiatan dan lainnya. Menerima dapat diartikan sebagai kemauan untuk memperhatikan sesuatu objek atau informasi.

b. Menanggapi

Tahap menanggapi adalah kemampuan seseorang untuk secara aktif terlibat dan memberikan respon dalam situasi atau kegiatan yang dihadapi.

c. Menilai

Tahap menilai adalah proses memberikan penilaian atau penghargaan terhadap suatu situasi atau kejadian. Pada tahap ini, seseorang menyadari bahwa

jika aktivitas tersebut tidak dilakukan, hal itu dapat menimbulkan kerugian atau penyesalan. Seseorang akan mampu mengevaluasi suatu situasi atau kegiatan sehingga dapat menentukan apakah hal tersebut baik atau buruk.

d. Mengelola

Tahap mengelola adalah proses menyatukan perbedaan nilai untuk menciptakan nilai baru yang bersifat universal dan dapat berpengaruh pada perbaikan secara menyeluruh.

e. Menghayati

Tahap menghayati adalah penggabungan seluruh sistem nilai yang dimiliki dan mempengaruhi kepribadian dan perilakunya. Nilai – nilai tersebut secara konsisten tertanam dalam pribadi seseorang sehingga mempengaruhi emosionalnya.

5. Instrumen & Cara Pengukuran Sikap

Angket atau kuesioner merupakan suatu alat yang digunakan untuk pengumpulan data atau informasi dari responden melalui lembaran yang berisikan pernyataan mengenai suatu topik untuk mengukur sikap, pengetahuan, perilaku, kepuasan dan keterampilan (Hikmawati, 2020).

Menurut Lestari & Harjono (2021) menyatakan bahwa terdapat berbagai cara dalam pengukuran sikap di antaranya:

a. Pelaporan diri (self report)

Pelaporan diri merupakan jenis pengukuran sikap yang dapat dilakukan secara langsung dengan melaporkan sikapnya sendiri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan wawancara, observasi, kuesioner, skala sikap, jurnal atau catatan harian.

b. Pelaporan orang lain

Pelaporan oleh orang lain berbetuk informasi yang berdasarkan atas kepercayaan, pengukuran perasaan, dan perilaku seseorang oleh pengamat. Pelapor dapat berasal dari orang yang memiliki hubungan dekat dengan subjek (orang tua, guru, teman dekat) atau pengamat yang tidak memiliki hubungan dengan subjek.

c. Sosiometrik

Pelaporan ini merupakan metode paling sederhana yang dapat digunakan untuk memperoleh informasi pada struktur sosial kelompok seperti memperoleh informasi sikap anggota kelompok satu sama lain

d. Laporan sistematis sehari – hari

Pelaporan ini dapat diperoleh dari catatan laporan pengunjung, lembar tanda tangan, catatan izin, arsip pembimbing dan arsip pribadi. Hasil pengukuran sikap dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu sikap mendukung (positif), sikap menolak (negatif), dan sikap netral. Sikap mencerminkan kecenderungan perilaku pada seseorang. Skala sikap biasanya disajikan dalam bentuk pernyataan yang dinilai oleh responden, apakah mereka setuju atau menolak pernyataan tersebut. Dalam pengukuran sikap, kuesioner akan menggunakan skala likert dengan kategori skor yaitu: sangat setuju dengan skor 5, setuju dengan skor 4, Netral dengan skor 3, tidak setuju dengan skor 2 dan sangat tidak setuju dengan skor 1 (Sugiyono, 2017).

Tabel 2. Skala Likert

Pernyataan Positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
Sangat setuju	5	Sangat setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Netral	3	Netral	3
Tidak setuju	2	Tidak setuju	4
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	5

Sumber: Sugiyono (2017)

Data mengenai sikap responden dikumpulkan menggunakan kuesioner tentang sarapan pagi dengan 10 buah pernyataan. Perhitungan skor dilakukan dengan skala likert. Setelah diolah dalam bentuk skor, dilakukan penjumlahan dan diperoleh skor maksimal dari 10 pernyataan yaitu 50.

$$\text{Persentase Skor} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total maksimal skor}} \times 100\%$$

Menurut Khomsan (2000) dalam Rukmana et al (2023) persentase skor diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu:

- a. Baik: > 80%
- b. Cukup: 60-80%
- c. Kurang: <60%

E. Edukasi Gizi

1. Definisi Edukasi Gizi

Edukasi merupakan segala bentuk usaha yang dirancang untuk memengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat agar mereka bertindak sesuai dengan harapan pihak yang memberikan pendidikan (Notoatmodjo, 2010). Edukasi gizi merupakan proses yang terus-menerus dilakukan untuk

meningkatkan pemahaman tentang gizi, membangun sikap dan kebiasaan hidup sehat, dengan mempertimbangkan pola makan sehari-hari serta berbagai faktor yang memengaruhi asupan makanan, guna meningkatkan kesehatan dan status gizi individu (Wuri et al, 2019). Pemberian edukasi gizi kepada anak sekolah dapat memperbaiki pengetahuan, sikap dan perilaku gizi sehingga bermanfaat bagi kesehatan anak sekolah (Dewi & Aminah, 2016).

Edukasi gizi di sekolah memiliki sejumlah keunggulan, di antaranya adalah anak-anak cenderung lebih terbuka terhadap informasi dibandingkan orang dewasa, dan pengetahuan yang diperoleh dapat menjadi dasar dalam membentuk kebiasaan makan mereka (Zulaekah, 2012). Melalui edukasi gizi, memungkinkan anak sekolah untuk memahami pentingnya sarapan sehat dengan kandungan gizi yang seimbang, sehingga dapat berkontribusi dalam mencegah berbagai gangguan kesehatan

2. Bentuk Media Edukasi Gizi

Edukasi gizi harus dilakukan secara terus – menerus untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi sehingga terbentuk sikap dan kebiasaan hidup sehat. Menurut Hermanses & Kotarumalos (2022) bentuk media edukasi gizi dibagi menjadi beberapa macam diantaranya:

a. Media cetak

Media cetak ialah media edukasi yang digunakan untuk menyampaikan informasi secara sistematis dalam bentuk materi yang dicetak sehingga mudah dibawa dan digunakan. Bentuk media cetak seperti buku teks, booklet, leaflet, majalah, brosur dan poster.

b. Media audio

Media audio ialah media edukasi yang digunakan untuk menyampaikan informasi secara verbal sehingga dapat didengarkan dengan melakukan aktivitas lain. Media audio seperti rekaman suara dan podcast.

c. Media visual/gambar

Media visual ialah media edukasi yang digunakan untuk membantu menjelaskan konsep, menggambarkan informasi, atau mempertegas hubungan antara konsep-konsep yang rumit dalam bentuk gambar.

d. Media audio visual

Media audio visual ialah media edukasi yang digunakan dengan memadukan elemen audio (suara) dan visual (gambar) untuk menyampaikan

informasi sehingga dapat menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman. Bentuk media audio visual seperti video pembelajaran.

3. Metode Edukasi Gizi

Penggunaan metode edukasi gizi yang tepat akan membantu anak sekolah untuk lebih cepat memahami materi gizi yang akan disampaikan. Menurut Notoatmodjo (2010) metode edukasi dikelompokkan menjadi beberapa macam diantaranya:

a. Metode perorangan

Metode individual digunakan untuk membentuk perilaku baru dengan tujuan meningkatkan minat seseorang terhadap perubahan perilaku atau motivasi tertentu. Metode ini sangat efektif diterapkan secara personal, karena setiap individu memiliki masalah gizi yang berbeda-beda. Contoh metode perorangan seperti bimbingan dan konseling.

b. Metode Kelompok

1) Kelompok besar

Metode ini baik digunakan untuk edukasi dengan peserta lebih dari 15 orang, seperti ceramah dan seminar.

2) Kelompok kecil

Metode ini baik digunakan untuk edukasi dengan peserta kurang dari 15 orang, seperti curah pendapat (brain storming), kelompok kecil, ,bermain peran dan snow balling.

c. Metode Publik

Metode ini digunakan untuk masyarakat luas, karena tujuannya bersifat umum tanpa membedakan usia, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, atau tingkat pengetahuan. Oleh karena itu, pesan yang disampaikan harus dirancang dengan sederhana dan mudah dipahami oleh semua orang. Contoh metode publik yaitu ceramah umum, pidato, simulasi, majalah dan billboard.

4. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Edukasi Gizi

Keberhasilan edukasi gizi sangat bergantung pada metode penyampaian informasi yang tepat dan kemampuan individu dalam menerima serta menerapkan pengetahuan yang diberikan. Menurut Putri et al (2024), keberhasilan edukasi dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya:

a. Faktor edukator

Faktor edukator memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan sebuah edukasi gizi. Seperti, kurangnya persiapan, penguasaan materi yang lemah, penampilan edukator yang kurang meyakinkan, penggunaan bahasa yang sulit dipahami, suara yang terlalu pelan, atau kurang jelas sehingga sulit didengar oleh audiens.

b. Faktor sasaran

Tingkat pendidikan yang rendah memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan seseorang dalam menerima pesan yang disampaikan. Selain itu, status sosial yang rendah, khususnya pada masyarakat dengan kondisi ekonomi lemah, cenderung memengaruhi perhatian terhadap pesan tersebut, karena mereka lebih fokus pada kebutuhan mendesak. Adat istiadat dan lingkungan tempat tinggal juga menjadi faktor yang dapat menghambat terjadinya perubahan perilaku.

c. Faktor proses edukasi gizi

Proses edukasi gizi juga harus diperhatikan sehingga proses edukasi gizi dapat berjalan dengan optimal. Hal yang mempengaruhi dalam proses edukasi gizi seperti waktu edukasi yang tidak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, lokasi dan waktu pelaksanaan yang berdekatan dengan area ramai sehingga mengganggu proses edukasi, jumlah peserta yang terlalu banyak, kurangnya penggunaan alat bantu visual, serta metode yang kurang tepat dalam penyampaian materi.

F. Booklet

1. Definisi Booklet

Booklet adalah sebuah buku kecil yang terdiri dari beberapa lembar berupa kertas yang digabungkan, dilipat dan dijilid yang dirancang untuk menyampaikan informasi tertentu dengan cara yang ringkas dan menarik. Menurut Zulaekah (2012) booklet adalah gabungan antara leaflet dan buku yang berbentuk berupa buku berukuran kecil sehingga dapat menyajikan materi secara ringkas, jelas, lebih padat dibandingkan dengan buku pada umumnya. Booklet merupakan sebuah media cetak yang berupa buku berfungsi memberikan informasi apa saja, dimulai dari promosi, anjuran, larangan sampai untuk media edukasi gizi (Gemilang & Christiana, 2015). Booklet merupakan sebuah media pembelajaran berbentuk buku kecil yang menyajikan materi dengan jelas, mudah dipahami dan

disertai gambar yang menarik (Mulyani & Fadillah, 2024). Ukuran booklet lebih kecil daripada buku biasa dengan ukuran standar kertas A5 sebesar 21cm x 14,8cm (Dewi et al, 2020)

Booklet merupakan salah satu media yang digunakan dalam pendidikan yang bertujuan untuk menyampaikan pesan dengan menstimulasi indra penglihatan sehingga pembaca dapat secara langsung mendapatkan sebuah contoh dari pesan tersebut (Notoatmodjo, 2010). Booklet merupakan media grafis yang berisi gabungan gambar atau foto dan tulisan dengan informasi penting yang disampaikan secara jelas, sederhana, mudah dipahami, singkat, padat, dan menarik. Media ini berbentuk buku kecil yang terdiri dari minimal lima halaman dan maksimal empat puluh delapan halaman, tidak termasuk sampul (Dewi et al, 2020). Booklet termasuk dalam kategori media edukasi lini bawah, yang ditandai dengan penggunaan kalimat yang pendek, sederhana, singkat, dan menarik.

2. Kelebihan dan Kekurangan Booklet

Media pembelajaran yang berwarna dan disertai gambar - gambar mampu menarik perhatian anak sekolah sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar mereka (Sundari, 2016). Selaras dengan pendapat Choirina et al (2023) booklet adalah media edukasi yang praktis, bentuk sederhana, berisi materi dan gambar penting serta desain berwarna yang membuat anak sekolah tertarik untuk membacanya. Ukuran booklet yang kompak dan ringan memungkinkan anak sekolah untuk membacanya kapan saja dan di mana saja. Penelitian Nasution et al (2024) menunjukkan bahwa penggunaan booklet sebagai media edukasi anak sekolah mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Lubis et al (2022) penyuluhan menggunakan booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah, selain itu booklet lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dibandingkan dengan media leaflet.

Penelitian Artini et al (2014) yang melakukan pendidikan kesehatan tentang penyakit Chikungunya dengan media leaflet dan booklet, didapatkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media booklet lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden dibanding dengan leaflet. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Farudin (2011) yang menunjukkan bahwa penggunaan media booklet lebih efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan dibandingkan dengan media leaflet. Kelebihan booklet sebagai media pembelajaran diantaranya

praktis dalam penggunaan karena dapat dibaca kapan dan dimana saja, berisi teks dan gambar yang menarik sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan ketertarikan pembaca (Itsna et al, 2018).

Menurut Dewi et al (2020) penggunaan booklet sebagai media edukasi gizi memiliki berbagai kelebihan diantaranya:

- a. Biaya produksi yang terjangkau
- b. Informasi yang terdapat dalam booklet mudah dipahami
- c. Mudah dibawa kemanapun
- d. Booklet dapat menarik perhatian anak sekolah dan membuat minat belajar mereka menjadi lebih meningkat
- e. Desain booklet yang menarik menyebabkan informasi yang diberikan akan lebih mudah dipahami
- f. Materi yang disajikan secara sederhana mempermudah anak sekolah untuk memahaminya dengan lebih baik
- g. Meningkatkan rasa ingin tahu sasaran hingga mencapai pemahaman

Sedangkan menurut Prabandari et al (2018), kekurangan penggunaan booklet sebagai media edukasi gizi yaitu

- a. Proses pencetakan membutuhkan waktu yang cukup lama, tergantung pada isi pesan yang ingin disampaikan dan jenis alat cetak yang digunakan.
- b. Sulit untuk menampilkan elemen gerak di dalam halaman cetak.
- c. Informasi atau pesan yang terlalu panjang dan berlebihan dapat mengurangi minat pembaca.
- d. Media cetak memerlukan perawatan yang baik agar tetap terjaga dari kerusakan atau kehilangan.

3. Validasi Booklet

Validasi dilakukan untuk menilai sejauh mana booklet yang disusun layak digunakan sebagai media pembelajaran (Paramita et al, 2018). Validasi booklet pada penelitian ini dilakukan oleh 2 orang dosen yang disebut dengan validator 1 dan validator 2. Validasi booklet yang digunakan dalam penelitian ini dimodifikasi dari Paramita et al (2018) yang terdiri dari 3 aspek diantaranya: aspek kelayakan format, aspek kelayakan isi dan aspek kelayakan bahasa yang digunakan

a. Aspek format

Aspek format terdiri tiga poin yaitu: kejelasan gambar, kejelasan tulisan dalam media booklet dan media booklet disusun dengan sistematis.

b. Aspek isi

Aspek isi terdiri dari empat poin yaitu: kesesuaian konsep materi dalam booklet dengan tujuan pembelajaran sarapan pagi, kesesuaian konsep sarapan pagi dengan materi manfaat sarapan pagi & akibat tidak sarapan pagi untuk anak sekolah, kelengkapan penyusunan isi media booklet (kata pengantar, daftar isi, pengertian, manfaat sarapan pagi, penyebab & akibat tidak sarapan pagi), kejelasan dalam menyajikan informasi pengertian, penyebab, manfaat dan akibat

c. Aspek bahasa

Aspek bahasa terdiri dari tiga poin yaitu: kejelasan susunan kalimat dalam media booklet, penggunaan bahasa dalam media booklet sesuai dengan kaidah EYD, penggunaan kalimat tidak menimbulkan penafsiran ganda dan salah pengertian. Penilaian setiap aspek kelayakan dilakukan dengan rentang skor 1 -5 seperti pada tabel berikut

Tabel 3. Kriteria Penilaian Aspek Validasi

Skor	Kriteria Penilaian
1	Kurang Baik
2	Cukup Baik
3	Baik
4	Sangat Baik

Sumber: Ramadhani et al (2021)

Hasil validasi kemudian dianalisis dengan kriteria berikut:

Tabel 4. Kriteria Penilaian Validasi

Skor	Kriteria Penilaian
$3 \leq RTVTK \leq 4$	Valid
$2 \leq RTVTK < 3$	Cukup Valid
$\leq RTVTK < 2$	Tidak Valid

Sumber: Paramita et al (2018)

G. Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Sarapan Pagi terhadap Pengetahuan Anak Sekolah

Berdasarkan penelitian Zulaekah (2012), pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi hasil penelitian menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan gizi sebesar (17,44 point). Jika diukur secara statistik terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan gizi anak SD anemia sebelum dan sesudah diberikan intervensi ($p=0.0001$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waldani et al. (2018), edukasi gizi terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan

pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya sarapan pagi. Penelitian ini dilakukan di SDN 05 Solok Selatan, di mana hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan penelitian Prasetyo et al. (2020) membuktikan bahwa edukasi gizi mengenai sarapan sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 63,1 sebelum intervensi menjadi 70,9 setelah intervensi, dengan selisih sebesar 7,8 poin. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,000$).

Berdasarkan penelitian Hidayah et al (2024) di SDN 09 Pontianak Utara menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang sarapan pagi. Hasil uji paired t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$; $p < 0,05$).

Berdasarkan penelitian Rahmah et al. (2019) membuktikan bahwa edukasi gizi yang disampaikan melalui media kartu kuartet dan ceramah secara signifikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang sarapan pagi yang ditunjukkan dengan hasil peningkatan rata-rata skor sebesar $11,25 \pm 2,49$ poin dan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$).

Berdasarkan penelitian Amanah et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan sarapan siswa. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi, baik pada kelompok perlakuan ($p < 0,001$) maupun kelompok kontrol ($p = 0,004$).

Berdasarkan penelitian Valentin & Mahmudiono (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media flashcard maupun powerpoint efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pre-post test pada kedua kelompok ($p < 0,05$), dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0,001$ untuk PowerPoint dan $p = 0,011$ untuk flashcard).

Berdasarkan penelitian Solehati (2019) membuktikan bahwa edukasi gizi menggunakan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Penelitian yang dilakukan di 4 SDN di Kabupaten Bandung menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah intervensi, dengan perbedaan yang

signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi mengenai sarapan sehat ($p < 0,05$).

Berdasarkan penelitian Zogara (2021) mengenai edukasi gizi tentang sarapan sehat di SDI Oebufu, Kota Kupang, menunjukkan hasil yang signifikan. Analisis menggunakan uji paired sample t-test, edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait sarapan, dengan nilai $p = 0,000$.

H. Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Sikap Anak

Sekolah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waldani et al (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan sikap anak sekolah dasar tentang sarapan pagi di SDN 05 Solok Selatan ($p = 0,001$ ($p < 0,05$)).

Berdasarkan penelitian Hidayah et al (2024) di SDN 09 Pontianak Utara menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet berpengaruh signifikan dalam meningkatkan sikap sarapan pagi siswa. Berdasarkan uji paired t-test, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perubahan sikap yang bermakna setelah intervensi.

Berdasarkan penelitian Amanah et al. (2019) menunjukkan bahwa pendidikan gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan sikap. Hasil uji Wilcoxon, terdapat perbedaan sikap yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan, dengan nilai $p < 0,001$.

Berdasarkan penelitian Solehati (2019) membuktikan bahwa edukasi gizi menggunakan media video efektif meningkatkan sikap siswa tentang sarapan sehat. Penelitian yang dilakukan di empat SDN di Kabupaten Bandung dengan adanya peningkatan sikap setelah intervensi, serta perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi mengenai sarapan sehat ($p < 0,05$).

Berdasarkan penelitian Zogara (2021) mengenai edukasi gizi tentang sarapan sehat di SDI Oebufu, Kota Kupang, menunjukkan hasil yang signifikan. Analisis menggunakan uji paired sample t-test, edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan sikap siswa terkait sarapan, dengan nilai $p = 0,000$.

Berdasarkan penelitian Munifa et al. (2024) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media poster dan buku saku berpengaruh signifikan terhadap perubahan sikap siswa terkait pentingnya sarapan pagi. Hasil uji paired t-test menunjukkan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).