

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TENTANG SARAPAN PADA SISWA SD/MI TERPILIH DI KOTA DEPOK, JAWA BARAT**

*EFFECT OF NUTRITION EDUCATION OF BREAKFAST CONSUMPTION IN SELECTED ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AT DEPOK CITY, WEST JAVA*

**Nur Intania Sofianita, Ratu Ayu Dewi Sartika**

Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia  
[nurintania.sofianita@gmail.com](mailto:nurintania.sofianita@gmail.com), [ratuayu.fkm.ui@gmail.com](mailto:ratuayu.fkm.ui@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** Breakfast is eating activity in the morning which is done before starting daily activities. The benefit of breakfast is to raise blood sugar level and increase concentration of learning.

**Method :** Design of this study was quasi-experimental using pre and post-intervention. Intervention activities conducted in the form of learning and play using the media (posters, leaflets, picture cards and quartets) and methods (discussion groups, play and quiz contest), held every week for a month.

**Result :** The results showed that after the nutrition education was increasing nutrition knowledge score of  $1.50 \pm 1.27$  ( $p < 0.05$ ) and attitude score of  $1.00 \pm 0.63$  ( $p < 0.05$ ). Increased knowledge and attitude scores highest in SD Negeri compared with MI/Madrasah Ibtidaiyah ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion :** Need the cooperation between the departments of primary education with the elementary school and religion department with the MI school (Madrasah Ibtidaiyah) to add nutrition education in the curriculum and to develop a media of CIE (Communication, Information and Education) are more interesting, varied, not boring in nutrition promotion activities about balanced diet particularly the benefit of breakfast for students.

**Keywords :** Breakfast, Knowledge, Attitude, Nutrition Education, Elementary Students

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan seseorang sebelum melakukan aktifitas harian sebelum pukul 9.00 pagi. Manfaat sarapan bagi siswa yaitu meningkatkan kadar gula darah untuk kerja otak dan menambah konsentrasi belajar.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain studi kuasi eksperimental (*pre-post intervention*). Kegiatan intervensi dilakukan dalam bentuk belajar sambil bermain menggunakan media (poster, leaflet, kartu bergambar dan kwartet) dan metode (diskusi kelompok, bermain dan lomba cerdas cermat), yang dilaksanakan tiap minggu selama satu bulan.

**Hasil Penelitian :** Setelah dilakukan pendidikan gizi tentang sarapan pagi pada siswa SD/MI terjadi peningkatan skor pengetahuan gizi siswa sebesar  $1,50 \pm 1,27$  ( $p < 0,05$ ) dan skor sikap sebesar  $1,00 \pm 0,63$  ( $p < 0,05$ ). Peningkatan skor pengetahuan dan sikap tertinggi terjadi pada siswa SD Negeri dibandingkan dengan siswa MI/Madrasah Ibtidaiyah ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Perlu adanya kerja sama antara dinas pendidikan dasar dengan pihak sekolah dasar (SD) dan dinas pendidikan agama dengan pihak madrasah ibtidaiyah (MI) untuk menambahkan pendidikan gizi pada kurikulum siswa SD/MI serta mengembangkan media KIE gizi (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) yang lebih menarik, bervariasi dan tidak membosankan dalam kegiatan promosi gizi tentang makanan seimbang khususnya manfaat sarapan pagi bagi siswa.

**Kata Kunci :** Sarapan, Pengetahuan, Sikap, Pendidikan Gizi, Siswa

**PENDAHULUAN**

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan seseorang sebelum melakukan aktivitas harian dengan

mengonsumsi makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, pembangun dan pengatur. Bagi siswa, sarapan merupakan sumber energi yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan belajar di pagi hari. Menurut Saidin, dengan

sarapan pagi lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini berhubungan dengan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari.<sup>1</sup>

Dampak melewatkan sarapan pagi selain menurunnya konsentrasi belajar karena mengantuk, rasa malas, lemas, lesu dan pusing juga menyebabkan anemia dan rendahnya prestasi belajar anak. Glukosa yang terdapat dalam makanan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan anak. Menurut WHO<sup>2</sup>, kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

Menurut penelitian Setyorini<sup>3</sup>, prevalensi anemia pada anak sekolah dasar di kota Depok tahun 2002 sebesar 80,80% dan anak yang tidak sarapan sebanyak 31,22%. Beberapa alasan mengapa anak tidak sarapan sebelum berangkat sekolah adalah kurang nafsu makan, pengetahuan gizi rendah, tidak tersedianya sarapan pagi dan tidak mempunyai waktu/tidak sempat karena telat bangun pagi hari dan jarak sekolah yang jauh.

Sarapan sangat dianjurkan terutama untuk anak sekolah. Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung dari pemberian zat gizi yang seimbang. Pemberian makanan pada anak usia sekolah harus selaras (sesuai dengan kondisi, ekonomi, sosial budaya), serasi (sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak) dan seimbang (nilai gizi harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis kelamin). Angka kecukupan gizi energi untuk anak usia 7-9 tahun sebesar 1800 Kkal, sedangkan usia 10-12 tahun sebesar 2050 Kkal.<sup>4</sup> Porsi makan sarapan pagi sebaiknya mencapai 25% dari angka kebutuhan energi dan zat gizi lainnya per hari.

Anak-anak memerlukan pengetahuan dan ketrampilan yang memadai dalam

melakukan praktek, sikap dan norma yang dapat meningkatkan status kesehatan. Metode yang mendorong peran serta anak dalam menentukan sikap dan memilih makanan antara lain diskusi dalam kelompok kecil, bermain, melakukan simulasi, peragaan, sandiwara dan pertunjukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi pendidikan gizi tentang sarapan pagi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa SD/MI di kota Depok. Sosialisasi sarapan melalui penyuluhan gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa yang nantinya diharapkan dapat mengubah perilaku konsumsi sarapan pagi siswa SD/MI. Berdasarkan psikologi pendidikan, terbentuknya pola perilaku seseorang dimulai dari pembentukan pengetahuan, sikap hingga perubahan pola perilaku yang baru.

## BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Rancangan studi yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimental semu (*quasi experimental*) dengan *pre-post intervention*. Populasi adalah seluruh siswa di SD Negeri A dan Madrasah Ibtidayah B, Depok. Sedangkan sampel adalah siswa SD kelas 3, 4, dan 5. Kriteria inklusi adalah responden sehat, dapat berkomunikasi dengan baik dan hadir pada saat dilakukan kegiatan, sedangkan kriteria eksklusi meliputi tidak bersedia ikut dan tidak kooperatif selama kegiatan intervensi. Pemilihan siswa berdasarkan pada kemampuan tingkat kognitif anak meliputi kemampuan menerima, memahami dan memutuskan untuk memilih makanan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari karakteristik siswa (umur, jenis kelamin, pengetahuan dan sikap terhadap sarapan pagi) dan karakteristik orang tua (pendidikan dan pekerjaan). Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu pada siswa sekolah

dasar lainnya. Uji coba instrumen dilakukan oleh peneliti dan tiga (3) orang mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia yang telah dilatih sebelumnya.

Kegiatan intervensi dilakukan dengan memberikan penyuluhan gizi sarapan pagi melalui leaflet, poster, kartu bergambar, kartu kwartet dan lomba cerdas cermat, masing-masing kegiatan dilakukan selama  $\pm$  1 jam/minggu selama empat (4) minggu. Materi penyuluhan gizi yang disampaikan meliputi pengertian, manfaat dan dampak sarapan; sumber makanan mengandung zat tenaga, pembangun dan pengatur; bagaimana memilih sarapan dan makanan jajanan serta menyusun menu sarapan pagi. Sebelum dilakukan kegiatan intervensi dilakukan pengukuran terhadap pengetahuan dan sikap siswa (pre tes). Pengambilan data akhir (post tes) dilakukan 2 (dua) minggu setelah kegiatan penyuluhan gizi terakhir.

Pendidikan ayah dan ibu dikategorikan menjadi pendidikan rendah ( $\leq$ SMA) dan tinggi ( $>$ SMA). Pertanyaan mengenai pengetahuan gizi terdiri dari sepuluh (10)

pertanyaan meliputi pemahaman dan informasi yang dimiliki siswa tentang sarapan pagi. Pengetahuan siswa dibedakan menjadi pengetahuan 'kurang' (skor  $<$ 80%) dan 'baik' (skor  $\geq$ 80%). Sikap siswa terhadap sarapan dibagi menjadi sikap 'kurang' (skor  $<$ 80%) dan 'baik' (skor  $\geq$  80%). Tahap pengolahan data meliputi *coding, editing, scoring, entry* dan *cleaning*. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan program *SPSS for windows*.

### HASIL PENELITIAN

Proporsi tertinggi siswa berusia  $\leq$  9 tahun sebanyak 57,10%, jenis kelamin perempuan 62,20%. Sebagian besar orang tua (ayah dan ibu) memiliki tingkat pendidikan rendah yaitu 53,10% dan 70,40%, sedangkan pekerjaan ayah sebagai pegawai/karyawan swasta (53,10%) dan ibu tidak bekerja (68,40%).

**Tabel 1.**  
**Distribusi Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan Intervensi Gizi**

Variabel		Sebelum	Sesudah	d (perbedaan)
		%	%	%
Pengetahuan (total)	Baik	45,90	84,70	38,80
	Kurang	54,10	15,30	
Pengetahuan (SDN)	Baik	44,00	86,00	42,00
	Kurang	56,00	14,00	
Pengetahuan (MI)	Baik	47,90	83,30	35,40
	Kurang	52,10	16,70	
Sikap (total)	Baik	77,60	98	20,40
	Kurang	22,40	2	
Sikap (SDN)	Baik	72	96	24,00
	Kurang	28	4	
Sikap (MI)	Baik	83,30	100	16,70
	Kurang	16,70	0	

Tabel 1. menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah pemberian intervensi selama empat (4) minggu ( $p < 0,05$ ). Jika dilihat dari masing-masing sekolah,

perbedaan peningkatan skor (d) pengetahuan dan sikap pada siswa SDN lebih tinggi dibandingkan siswa MI.

**Tabel 2.**  
**Perbedaan Rerata Skor Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan Intervensi Gizi**

Variabel	Sebelum $\bar{X} \pm (sd)$	Sesudah $\bar{X} \pm (sd)$	d (perbedaan)	95% CI		P value
				Lower	Upper	
<b>Pengetahuan</b>						
SDN	7,16±1,65	8,88±1,24	1,72±1,31	-2,092	-1,348	0,000
MI	7,38±1,28	8,65±1,12	1,27±1,20	-1,619	-0,923	0,000
<b>Total</b>	<b>7,27±1,47</b>	<b>8,77±1,18</b>	<b>1,50±1,27</b>	<b>-1,755</b>	<b>-1,245</b>	<b>0,000</b>
<b>Sikap</b>						
SDN	8,20±1,34	9,42±0,81	1,22±1,22	-1,566	-0,874	0,000
MI	8,71±1,44	9,48±0,74	0,77±0,7	-1,141	-0,400	0,000
<b>Total</b>	<b>8,45±1,41</b>	<b>9,45±0,77</b>	<b>1,00±0,63</b>	<b>-1,253</b>	<b>-0,747</b>	<b>0,000</b>

Tabel 2. menunjukkan ada perbedaan signifikan antara rerata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah kegiatan intervensi ( $p < 0,05$ ). Jika dilihat dari masing-masing sekolah, rerata skor pengetahuan dan sikap sebelum kegiatan intervensi pada siswa MI lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SDN.

**PEMBAHASAN**

Pada awal kegiatan intervensi dilakukan tes awal (*pre test*) untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang sarapan pagi. Kegiatan dilanjutkan dengan menempel poster di ruang kelas dan membagikan leaflet untuk tiap siswa serta menjelaskan isi pesan dalam poster dan leaflet tersebut. Kegiatan minggu ke-2 dilanjutkan dengan permainan kartu kwartet yang dimainkan oleh 4-6 anak per kelompok. Dalam permainan ini, siswa berdiskusi tentang manfaat sarapan, dampak tidak sarapan, fungsi utama zat gizi serta sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.

Kegiatan minggu ketiga adalah permainan menggunakan kartu bergambar sambil berdiskusi tentang bagaimana memilih sarapan dan makanan jajanan yang baik. Setiap kelompok yang terdiri dari 4-6 anak mendapat 40 kartu bergambar dan papan untuk menempelkan kartu. Setelah diberikan waktu diskusi sekitar 30 menit, masing-

masing kelompok menjelaskan tentang jenis makanan apa saja yang dipilih untuk sarapan dan makanan jajanan, mengapa memilih jenis makanan itu serta zat gizi apa saja yang terkandung dalam makanan tersebut.

Minggu ke-4 diawali dengan kegiatan bermain sambil bernyanyi dengan membentuk lingkaran sebanyak 5-10 anak per kelompok. Jika pemandu permainan mengatakan “*stop*” dan benda (penghapus papan tulis) berhenti di salah satu siswa, maka siswa tersebut harus menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemandu dengan menanyakan jenis makanan sehat untuk sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, dampak tidak sarapan pagi serta makanan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Setelah dilakukan istirahat, kegiatan dilanjutkan lagi dengan mengadakan lomba cerdas cermat kelompok. Tiap kelompok terdiri dari tiga (3) anak. Kelompok yang memiliki angka/skor tertinggi yang menjadi pemenang dan mendapatkan hadiah.

**Karakteristik Siswa**

Kebutuhan zat gizi untuk anak usia 7-12 tahun jauh lebih besar dibandingkan dengan usia yang lebih muda, karena pada usia tersebut aktivitas fisik anak bertambah banyak dengan melakukan olah raga, bermain, ekstra-kurikuler sekolah sampai dengan kegiatan membantu orang tua. Biasanya anak

laki-laki lebih aktif dan lebih banyak bergerak dibandingkan perempuan, sehingga lebih banyak membutuhkan zat gizi dalam makanannya. Perhatian khusus perlu diberikan pada anak dengan tingkat kesibukan tinggi sehingga mereka cenderung melupakan waktu makan atau meninggalkan kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Gizi merupakan salah satu faktor penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik anak serta mempengaruhi prestasi akademik. Sarapan pagi yang cukup dapat memenuhi kebutuhan energi selama belajar di sekolah serta mencegah penurunan kadar gula darah yang berakibat pada terganggunya konsentrasi anak dalam menerima pelajaran di sekolah. Menurut Bensley, sarapan pagi penting untuk anak sekolah terutama jika anak berjalan kaki dan memerlukan waktu tempuh yang lama menuju sekolah.<sup>5</sup>

Sekolah merupakan bagian dari masyarakat. Seorang anak akan membawa pulang apa yang sudah dipelajari di sekolah dan memberitahukannya pada keluarga di rumah. Perbaikan kesehatan anak sekolah dapat mempengaruhi kesehatan di usia dewasa nantinya. Jika anak sehat maka mereka akan belajar dengan baik di sekolah, berdiskusi dengan temannya dan bekerjasama dalam kelompok.<sup>6</sup>

### **Karakteristik Orang Tua**

Karakteristik orang tua dalam penelitian ini meliputi pendidikan dan pekerjaan orang tua. Pendidikan orang tua adalah jenjang pendidikan formal tertinggi yang telah ditamatkan oleh ibu dan ayah siswa. Pendidikan sangat mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengambil suatu keputusan serta sikap yang selalu berpedoman pada pengalaman dan proses belajar yang telah diperolehnya.<sup>7</sup> Seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memilih bahan makanan yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang berpendidikan rendah.

Tingkat pendidikan memiliki hubungan erat dengan pengetahuan.

Pendidikan dan pengetahuan ibu rumah tangga dapat mempengaruhi kualitas penyediaan makanan dalam keluarga serta menggambarkan kualitas ibu dalam mendidik dan merawat anak. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal ibu, semakin luas wawasan pengetahuan dan informasi yang dimiliki dalam memilih makanan sehat dan bergizi bagi keluarganya. Tingkat pendidikan ayah dapat menentukan kondisi ekonomi rumah tangga baik secara langsung maupun tidak langsung, yang pada akhirnya mempengaruhi konsumsi pangan keluarga. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik pekerjaan yang dimiliki dan semakin tinggi penghasilan yang diperoleh.<sup>8</sup>

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan pendapatan. Pendapatan/penghasilan merupakan faktor yang paling menentukan tersedianya makanan dalam keluarga baik kuantitas maupun kualitas. Di sisi lain ibu yang bekerja dapat membantu perekonomian keluarga. Ada berbagai jenis pekerjaan orang tua siswa antara lain PNS, TNI/POLRI, karyawan BUMN, swasta dan wiraswasta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan ayah siswa adalah pegawai swasta dan ibu sebagai ibu rumah tangga.

### **Pengetahuan Siswa**

Model yang dirancang untuk mempelajari bagaimana kebiasaan makan terbentuk dalam proses perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai proses kognitif. Konsumsi pangan terjadi karena ada motivasi (*needs, drives, desires*) yang ditentukan oleh proses kognitif yaitu mencakup persepsi, memori, proses berpikir serta memutuskan untuk bertindak. Salah satu faktor yang berhubungan langsung dengan kognitif adalah pengetahuan dan kepercayaan anak-anak terhadap makanan. Faktor lingkungan baik keluarga maupun sekolah berpengaruh

terhadap pembentukan kebiasaan makan anak.<sup>8</sup>

Kegiatan intervensi dalam bentuk pendidikan gizi yang mengkombinasikan metode ceramah, permainan dan diskusi kelompok dapat merangsang siswa menjadi lebih aktif serta dapat bersosialisasi sambil meningkatkan pengetahuan. Kegiatan intervensi diakhiri dengan lomba cerdas cermat yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak informasi yang telah diserap selama mengikuti pendidikan gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan secara signifikan sebelum dan setelah dilakukan kegiatan intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Koon,<sup>9</sup> dan Saksvig,<sup>10</sup> yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi melalui *'Health Promoting School'* dapat meningkatkan pengetahuan seseorang ( $p < 0,001$ ). Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang menentukan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan, sikap dan keyakinan seseorang mempengaruhi perilaku. Pengetahuan berhubungan dengan daya nalar, pengalaman dan kejelasan konsep mengenai obyek tertentu. Pengetahuan gizi seseorang berkaitan dengan pola makan, kebiasaan makan dan status kesehatan. Jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi.<sup>5</sup>

Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dari kegiatan penyuluhan adalah pemilihan metode yang tepat dalam menyampaikan pesan pada sasaran/ target. Tingginya perbedaan peningkatan skor pengetahuan pada siswa SD Negeri dibandingkan siswa madrasah ibtidaiyah (MI) kemungkinan disebabkan karena perbedaan faktor dukungan dari sekolah, guru dan teman-teman serta adanya perbedaan *awareness* siswa setelah mendapatkan informasi melalui pendidikan gizi.

Pendidikan gizi anak yang diberikan sejak dini merupakan langkah awal proses

pengenalan tentang nilai gizi dalam makanan yang nantinya diharapkan dapat mengubah perilaku individu menjadi lebih baik. Peneliti memilih siswa sekolah dasar sebagai sasaran penyuluhan karena siswa sekolah dasar merupakan salah satu kelompok rawan gizi dan generasi sumber daya manusia berikutnya yang perlu mendapatkan perhatian sedini mungkin. Pendidikan gizi pada golongan umur ini sangat penting, karena usia anak-anak mudah menerima dan menyerap pelajaran serta meneruskan kepada orang tua, keluarga dan teman sebaya di sekitar mereka.

Dalam melakukan kegiatan promosi pada anak sekolah sebaiknya menggunakan isi dan format materi pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner juga disesuaikan dengan tingkat intelektual siswa. Menurut Notoatmodjo,<sup>7</sup> pengetahuan sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang dalam merespon obyek yang diketahuinya. Hasil penelitian Adi menunjukkan bahwa meskipun suatu keluarga mempunyai daya beli yang cukup, belum menjamin tercukupinya konsumsi pangan keluarga.<sup>11</sup> Hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan gizi keluarga, sehingga sulit dalam memilih dan memanfaatkan jenis makanan yang sehat baik secara kualitas, kuantitas dan keamanannya.

Saat ini, perhatian besar dalam usaha meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah usaha mempersiapkan generasi muda melalui pembinaan gizi dan kesehatan sejak dini mulai dari pembinaan wanita calon ibu, pemeliharaan janin, bayi, anak balita dan anak sekolah.<sup>12</sup> Hal ini dimaksudkan bahwa dengan melakukan pembinaan gizi sedini mungkin dan berkesinambungan maka pembentukan generasi berkualitas semakin cepat terwujud.

### Sikap Siswa

Sikap didefinisikan sebagai suatu konsep yang sangat luas dan berfokus pada kecenderungan evaluatif. Ada tiga (3) komponen sikap yaitu kognitif, afektif dan

konatif. Komponen afektif sering dipersepsikan sebagai komponen utama sikap. Sikap dapat juga dipandang sebagai kecenderungan berjangka panjang atau pendek, labil (mudah berubah) dan mungkin dapat diubah.<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil *pre* dan *post-test* terhadap sikap siswa, terjadi peningkatan skor sikap siswa setelah dilakukan intervensi ( $p < 0,05$ ). Hasil ini sesuai dengan Sediaoetama,<sup>14</sup> sikap dapat diubah melalui proses belajar mengajar, sehingga sikap gizi seseorang dapat diperbaiki melalui pendidikan gizi.

Salah satu teori yang menjelaskan tentang perubahan sikap individu dalam proses komunikasi adalah *reinforcement theory*. Perubahan sikap merupakan hasil dari perubahan opini (pendapat) komunikasi melalui penguatan perhatian (*attention*), *comprehension* dan penerimaan (*acceptance*).<sup>15</sup>

Siswa yang mendapatkan pendidikan gizi (stimulus/input) melalui media (poster, leaflet, kartu bergambar) dan metode (diskusi kelompok, bermain dan lomba cerdas cermat) memiliki perubahan pengetahuan dan sikap. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan intervensi berupa penyuluhan gizi merupakan langkah awal yang cukup efektif menuju perubahan perilaku.<sup>7</sup> Sejalan dengan model komunikasi, persuasi dapat digunakan untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang secara langsung. Efektifitas upaya komunikasi tergantung pada input (stimulus) serta *output* atau tanggapan terhadap stimulus.<sup>16</sup>

Dari hasil analisis tabulasi silang diperoleh hubungan antara pekerjaan dan pendidikan ibu dengan sikap siswa ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya peran ibu dalam keluarga. Ibu merupakan tokoh sentral yang sangat penting dalam merawat dan mengurus

keluarga. Status pekerjaan ibu sangat erat kaitannya dengan ketersediaan sarapan pagi. Jika seorang ibu bekerja maka ketersediaan waktu untuk menyiapkan sarapan pagi akan berkurang karena harus menyiapkan diri untuk pergi bekerja. Kebiasaan makan anak juga dipengaruhi oleh peran ibu dalam memperhatikan pola makan dan kebiasaan makan anaknya terutama sarapan pagi.<sup>17</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah intervensi pendidikan gizi tentang sarapan pagi pada siswa SD/MI menggunakan media (poster, leaflet, kartu bergambar) dan metode (diskusi kelompok, bermain dan lomba cerdas cermat) dapat meningkatkan skor pengetahuan gizi siswa sebesar  $1,50 \pm 1,27$  ( $p < 0,05$ ) dan skor sikap sebesar  $1,00 \pm 0,63$  ( $p < 0,05$ ). Peningkatan skor pengetahuan dan sikap tertinggi terjadi pada siswa SD Negeri dibandingkan dengan siswa madrasah ibtidaiyah ( $p < 0,05$ ).

Saran dari penelitian ini adalah perlunya upaya dari pihak sekolah dalam menyusun program UKS yang difokuskan pada peningkatan pemahaman sadar gizi mengenai pentingnya sarapan pagi pada siswa sekolah. Selain itu perlu adanya kerja sama antara dinas pendidikan dasar dan dinas pendidikan agama pada tingkat kota/kabupaten dengan pihak sekolah (SD/MI) untuk menambahkan pendidikan gizi pada kurikulum siswa (SD/MI) serta mengembangkan media KIE gizi (komunikasi, Informasi dan edukasi) yang tepat dan sesuai dengan usia siswa, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti kegiatan promosi gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Saidin S. Hubungan Makan Pagi dengan Konsentrasi Belajar, Penelitian Gizi dan Makanan. Puslitbang Gizi. Bogor. 1991.
2. WHO. WHO Information Series on School Health. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School. 1998.

3. Setyorini E. Gambaran Perilaku Sarapan dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 dan 4 di SD Daar Ei Salam Bogor [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok. 2005.
4. WNPG. Angka Kecukupan Gizi dan Acuan Label Gizi. Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi. Direktorat Standarisasi Produk dan Pangan. Jakarta. 2004.
5. Bensley RJ. *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat (Community Health Education Methods: A practical Guide)*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. 2008.
6. Biddulph J. *Kesehatan Anak, Untuk Perawat, Petugas Penyuluhan Kesehatan dan Bidan di Desa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 1999.
7. Notoatmodjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 1997.
8. Green, L.W. *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach*. New York: Mc Graw Hill. 2005.
9. Koon PB, Karim NA, Talib NA, Talib MN. Nutrition Education for Malaysian Children: Evaluation of a School-based Nutrition Intervention Conducted in Kuala Lumpur and Selangor, Malaysia. Proc. Intl. Symp. Building Leadership Skills in Food and Nutrition Essential for National Development. CFTRI. India, June 23-25 June. 2006.
10. Saksvig BI, Gittelsohn J, Harris SB. A Pilot School-Based Healthy Eating and Physical Activity Intervention Improves Diet, Food Knowledge and Self-Efficacy for Native Canadian Children. *J. Nutr.* 2005; 135:2392-2398.
11. Adi AC. Konsumsi Ketahanan Pangan Rumah Tangga Menurut Tipe Agroekonomi di Wilayah Kabupaten Pasuruan Jawa Timur [Tesis]. Program Pascasarjana Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Institut Pertanian Bogor. Bogor. 1998.
12. DepKes RI. *Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah Bagi Petugas Puskesmas*. Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta. 2001.
13. Schmidt CO, Fahland RA, Franzel M. Health-related behaviour, knowledge, attitudes, communication and social status in school children in Eastern Germany. *Health Educ.Res.* 2010; Vol 25 (4): 542-551.
14. Sediaoetama, Achmad Djaeni. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat. 2000.
15. Liliweri. *Dasar-dasar Komunikasi Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2007.
16. Graeff JA, Elder JP, Booth EM. *Communication for health and behaviour change*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 1996.
17. Siega-Ritz, Popkin BM and Carson T. Trends Breakfast Consumption for Children In The United State From 1965 to 1991. *Am J Clin Nutr.* 1998;Vol 67(4):748S-756S.