

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pola konsumsi anak menentukan kebiasaan makan saat dewasa dan yang perlu mendapat perhatian adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum berangkat beraktifitas dengan makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi akan mengisi cadangan energi selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang. Hal tersebut berhubungan dengan kadar glukosa di dalam darah dan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Melewatkan sarapan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar yang ditandai dengan rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan mengantuk hingga penurunan prestasi belajar anak serta berdampak pada tekanan darah rendah dan anemia. Glukosa yang terdapat dalam sarapan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan (Sofianita, 2010).

Salah satu cara untuk memenuhi asupan nutrisi yang adekuat, seperti yang disampaikan dalam buku Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah melalui kebiasaan sarapan pagi (DepKes, 2007). Ranawati (2001) dalam Lestari (2009) menyatakan bahwa konsumsi energi total yang harus dipenuhi pada

sarapan sedikitnya yaitu 30% dari total asupan gizi yang dibutuhkan dalam satu hari. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Anne et al. (2006) dalam Fitirani (2011) menyatakan bahwa sejumlah siswa di Norwegia yang diberikan intervensi sarapan pagi memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak sarapan setiap pagi. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan bagi kelompok anak usia sekolah sangatlah penting, terutama dalam hal pemenuhan gizi anak.

Banyak faktor yang menyebabkan anak sekolah dasar tidak biasa melakukan sarapan pagi, diantaranya adanya citra bahwa sarapan merupakan kegiatan yang menjengkelkan karena perlu bangun tidur lebih pagi agar terealisasi waktu untuk sarapan, pengetahuan orang tua rendah sehingga orang tua tidak menyiapkan sarapan dan keluarga tidak membiasakan sarapan. Faktor lain adalah untuk menjaga penampilan fisik. Padahal tidak sarapan pagi bisa berakibat tidak baik bagi tubuh. Akibat tidak sarapan pagi adalah badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pada waktu pagi hari dengan baik dan tidak dapat berpikir dengan baik dan malas (Departemen Kesehatan RI, 2002).

Faktor-faktor yang memperburuk keadaan gizi anak usia sekolah adalah perilaku memilih dan menentukan jenis makanan yang disukai. Anak sering memilih makanan yang salah, terutama apabila orangtua tidak memberikan petunjuk yang benar. Dalam usia tersebut, anak-anak gemar sekali jajan akibat kebiasaan di rumah atau pengaruh teman. Kebiasaan jajan membuat anak menolak makan di rumah yang sudah disediakan dengan menu yang lengkap. Sebaliknya, jenis makanan jajanan

yang biasa dibeli dan disukai antara lain es, snack, atau makanan atau minuman lain yang bernilai gizi kurang. Berdasarkan aspek praktis, uang jajan untuk anak sekolah menguntungkan karena orang tua tidak perlu repot membuat makanan selingan anak. Makanan anak usia sekolah harus mempertimbangkan aspek sosial ekonomi, budaya, agama, tingkat kebutuhan, dan tumbuh kembang anak (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2011).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 diketahui bahwa penduduk yang mengkonsumsi makanan di bawah 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan sebanyak 40,6%. Keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%) (Riskesdas, 2010). Data Riskesdas dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2013 menunjukkan peningkatan prevalensi status gizi (IMT/U) dengan kategori kurus yaitu 7,6%, sedangkan tahun 2013 meningkat menjadi 11,2% (Riskesdas, 2013).

Prevalensi nasional Anak Usia Sekolah Kurus (laki-laki) adalah 13,3%, sedangkan prevalensi nasional Anak Usia Sekolah Kurus (Perempuan) adalah 10,9%. Sebanyak 16 provinsi mempunyai prevalensi Anak Usia Sekolah Kurus diatas prevalensi nasional, salah satu provinsi tersebut yaitu Provinsi Sumatera Barat. Secara nasional jika dilihat berdasarkan Kab/Kota di Indonesia diketahui bahwa Kabupaten Solok Selatan merupakan salah satu Kabupaten dari sepuluh Kabupaten atau Kota dengan prevalensi gizi kurus tertinggi yaitu 41,5% (Riskesdas, 2007).

Menurut Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan tahun 2013 diketahui bahwa penduduk yang mengkonsumsi makanan di bawah 70% dari

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan sebanyak 39,5%. Keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah (38,7%), remaja (31%) dan ibu hamil (27%). Data Kabupaten Solok Selatan tahun 2013 hingga 2014 menunjukkan peningkatan prevalensi status gizi (IMT/U) dengan kategori kurus yaitu 5,8% tahun 2013 menjadi 11% pada tahun 2014. Prevalensi Anak Usia Sekolah Kurus (laki-laki) di Kabupaten Solok Selatan adalah 12,5%, sedangkan prevalensi Anak Usia Sekolah Kurus (Perempuan) adalah 11,5% (Dinas Kesehatan Kab. Solok Selatan, 2014).

Hasil penelitian Institut Pertanian Bogor (IPB) mengungkap, 70% siswa TK, SD dan SMP belum berperilaku sarapan sehat. Artinya, mayoritas pelajar masih mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sementara kajian lainnya menunjukkan bahwa 17% bahkan hingga 59% remaja serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan (Institut Pertanian Bogor, 2015). Hal tersebut mengindikasikan bahwa tidak semua anak membiasakan diri untuk selalu sarapan setiap pagi. Oleh karena itu, manfaat dan dampak sarapan perlu untuk dikomunikasikan dan diinformasikan agar setiap siswa sekolah membiasakan sarapan sebelum melakukan aktivitas setiap hari.

Andika (2009) dalam Mahmud (2011), menyatakan bahwa sarapan dapat mempersiapkan anak untuk beraktivitas di sekolah sekaligus lainnya yang dilakukan oleh Lestari (2009) menunjukkan bahwa sarapan bagi anak sekolah mampu meningkatkan konsentrasi belajar dan mempercepat proses penyerapan pelajaran pada anak sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Smith (2005) juga mengemukakan bahwa mengonsumsi sarapan secara khusus berpengaruh



positif pada kadar glukosa otak. Pengaruh terhadap kadar glukosa otak ini tidak hanya membuat seseorang memiliki *mood* positif, tetapi juga dapat meningkatkan performa memori seseorang (Lien, 2007). Berdasarkan hasil penelitian penelitian yang telah dijabarkan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sarapan mempunyai pengaruh dan hubungan yang signifikan bagi performa anak di sekolah.

Kebiasaan sarapan pagi erat kaitannya dengan pengetahuan gizi karena pengetahuan merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan tindakan sehingga dengan tingginya tingkat pengetahuan gizi terhadap sarapan pagi akan mengubah kebiasaan makan yang semula kurang baik menjadi baik (Suhardjo, 2003).

Membuat anak biasa sarapan pagi dirasakan sulit, terutama karena setelah bangun tidur biasanya selera makan anak belum muncul. Sebagian orang bahkan berpendapat bahwa sarapan merupakan aktivitas yang menyebalkan terutama jika timbul perasaan mulas setelah sarapan. Berdasarkan kendala tersebut, perlu dilakukan pergeseran nilai sarapan dari suatu yang wajib dilakukan menjadi suatu kebiasaan setiap hari dengan memberikan penjelasan mengenai manfaat sarapan dan dampak jika tidak sarapan. Anak usia sekolah memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap dan norma tentang kesehatan. Anak usia sekolah cenderung aktif, senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri. Berbagai metode yang mendorong peran serta dan

keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran meliputi permainan, diskusi kelompok, dan peragaan. Pengaruh penyuluhan gizi berupa komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) gizi dapat meningkatkan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam mengonsumsi sarapan pagi (Sediaoetama, 2010).

Hasil penelitian Agus Z (2000) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan anak tidak sarapan pagi adalah pengetahuan gizi yang dimiliki orang tua dan anak serta ketersediaan makanan pagi di rumah. Hasil penelitian Brian (2014) menyatakan bahwa penyebab anak tidak sarapan pagi adalah sikap dan uang jajan yang diperoleh siswa serta kebiasaan makanan jajanan.

Penyuluhan gizi bagi anak sekolah dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai keadaan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Selain untuk meningkatkan pengetahuan, penyuluhan gizi juga diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku anak yang tidak rutin sarapan menjadi terbiasa sarapan setiap hari (Sediaoetama, 2010).

Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak karena pengetahuan tentang gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan (Agus Z, 2000).

Hasil penelitian Brian, dkk (2014) diketahui bahwa terdapat pengaruh pengetahuan dan sikap dengan kebiasaan sarapan pagi anak sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Soedibyo, dkk (2009) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan dan sikap dengan kebiasaan sarapan pagi.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui fokus penelitian ini ada di lapangan dan sesuai dengan permasalahan yang diangkat, maka peneliti melakukan penelitian awal dengan memilih lokasi wilayah yang memiliki permasalahan dan karakteristik tempat yang sama. Oleh karena itu peneliti melakukan survey pendahuluan kepada 10 responden di SD Negeri 02 Solok Selatan yang bertujuan untuk mengetahui status gizi anak sekolah berdasarkan IMT/U dan kebiasaan sarapan pagi anak sekolah, diketahui bahwa terdapat 4 orang dari 10 responden (40%) siswa memiliki status gizi berdasarkan IMT/U berada pada kategori kurus dan 6 orang dari 10 responden (40%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Untuk di SD Negeri 05 Solok Selatan, hanya sebesar 32,8% anak-anak yang sarapan, sisanya hampir setengah dari jumlah anak-anak yang ada, mengaku bahwa mereka melewatkan waktu sarapannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku sarapan pagi siswa SD Negeri 05 Solok Selatan tahun 2016.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: bagaimana pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku sarapan pagi siswa SD Negeri 05 Solok Selatan tahun 2015.

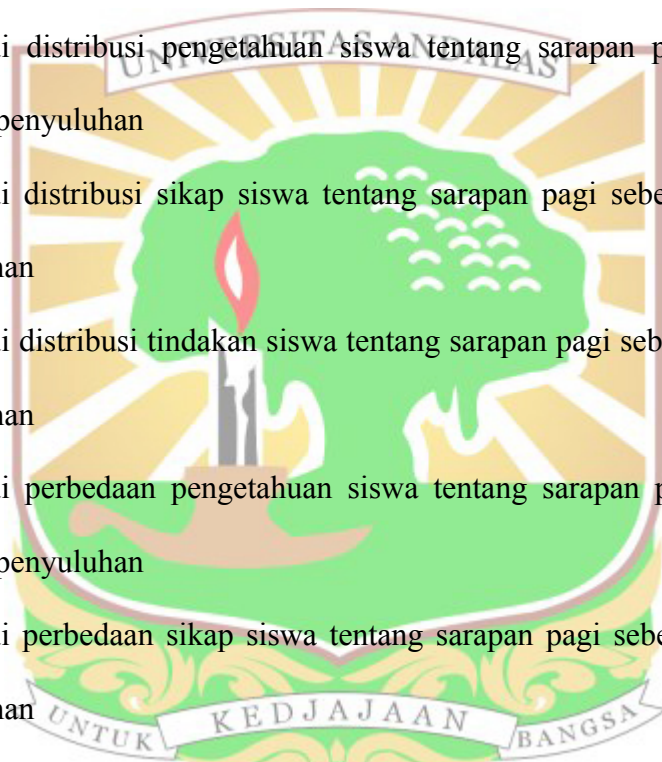
### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku sarapan pagi siswa SD Negeri 05 Solok Selatan tahun 2015.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi pengetahuan siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan
2. Diketahui distribusi sikap siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan
3. Diketahui distribusi tindakan siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan
4. Diketahui perbedaan pengetahuan siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan
5. Diketahui perbedaan sikap siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan
6. Diketahui perbedaan tindakan siswa tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan





## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Aspek Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi para akademisi dan pengembangan ilmu kesehatan masyarakat tentang pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku sarapan pagi siswa.

### **1.4.2 Aspek Praktis**

Berdasarkan aspek praktis, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai masukan bagi pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan, Dinas Pendidikan dan SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa dalam menerapkan kebiasaan sarapan pagi.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan tentang Perilaku

##### 2.1.1 Batasan Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2005) perilaku dapat ditafsirkan sebagai kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Manusia sebagai salah satu makhluk hidup mempunyai aktivitas yang dapat dibagikan menjadi dua kelompok yaitu aktivitas yang dapat dilihat oleh orang lain dan aktivitas yang tidak dapat dilihat oleh orang lain (Notoatmodjo, 2005).

Menurut seorang ahli psikologi, Skinner (1938), beliau mendapati bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh itu, perilaku manusia terjadi melalui proses: Stimulus → Organisme → Respons, sehingga teori Skinner ini disebut teori "S-O-R" (*stimulus-organisme-respons*). Teori Skinner juga menjelaskan adanya dua jenis respons, yaitu (Notoatmodjo, 2007):

- a. *Respondent respons* atau refleksif, yakni respons yang ditunjukkan oleh rangsangan-rangsangan (stimulus) tertentu yang disebut *eliciting stimuli*, karena menimbulkan respons yang relatif tetap misalnya makanan lezat akan menimbulkan nafsu untuk makan dan sebagainya. Responden respons juga mencakup perilaku emosional misalnya sedih apabila ditimpa berita musibah.

- b. *Operant respons* atau *instrumental respons*, yakni respons yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau rangsangan yang lain. Perangsangan yang terakhir ini disebut *reinforcing stimulate* atau *reinforce*, karena berfungsi untuk memperkuat respons.

Perilaku manusia berdasarkan teori “S-O-R” tersebut dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Perilaku tertutup (*Covert behavior*)

Perilaku ini adalah respons yang masih belum dapat dilihat oleh orang lain. Respons seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk "*unobservable behavior*" atau "*covert behavior*" yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

- b. Perilaku terbuka (*Overt behavior*)

Perilaku terbuka ini terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan, atau praktik ini dapat diamati orang lain dari luar atau "*observable behavior*".

### 2.1.2 Perilaku Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2005), respons seseorang terhadap rangsangan atau objek-objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit adalah merupakan suatu perilaku kesehatan (*healthy behavior*).

Perilaku kesehatan itu adalah semua aktivitas seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*). Pemeliharaan kesehatan ini meliputi pencegahan dan perlindungan diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit. Perilaku kesehatan bisa dibagi dua, yaitu:

1. Perilaku orang sehat agar tetap sehat dan meningkat, sering disebut dengan perilaku sehat (*healthy behavior*) yang mencakup perilaku-perilaku dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab masalah kesehatan (perilaku preventif), dan perilaku dalam mengupayakan meningkatnya kesehatan (perilaku promotif).
2. Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan, untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah. Perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan yang diambil seseorang untuk memperoleh penyembuhan atau terlepas dari masalah kesehatan yang dideritanya. Pelayanan kesehatan yang dicari adalah fasilitas kesehatan moden (rumah sakit, puskesmas, poliklinik dan sebagainya) maupun tradisional (dukun, sinthe, paranormal) (Notoatmodjo, 2005).

### 2.1.3 Domain Perilaku

Menurut Benyamin Bloom (1908) dalam Notoatmodjo (2005), beliau mendapati terdapat tiga domain perilaku yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor pendidikan di Indonesia kemudian menterjemahkan ketiga domain ini ke dalam cipta (kognitif), rasa (afektif), dan karsa (psikomotor), atau peri cipta, peri rasa, dan peri tindak. Untuk kepentingan pendidikan praktis, tiga tingkat ranah perilaku telah dikembangkan (Notoatmodjo, 2005).

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2005).

Pengetahuan juga merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami, baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu (Mubarak, dkk, 2007).

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Pengukuran dilakukan dengan menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden yang menjadi sampel dalam penelitian. Pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan pengetahuan pada manusia. Tingkatan pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif adalah sebagai berikut (Notoatmodjo, 2005).



a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

## 2. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Menurut Eagle dan Chaiken (1993) dalam A. Wawan dan Dewi M (2010), mengemukakan bahwa sikap dapat diposisikan sebagai hasil evaluasi terhadap obyek sikap yang diekspresikan ke dalam proses-proses kognitif, afektif (emosi) dan perilaku (A. Wawan dan Dewi M, 2010).

Menurut Thurstone, Likert dan Osgood, sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut (Azwar, 2011). Menurut Allport dalam Notoatmodjo (2007), sikap mempunyai tiga komponen pokok yang secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*) yaitu (Notoatmodjo, 2007).

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- c. Kecendrungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu sebagai berikut.

- a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

- b. Merespon (*responding*)

Merupakan usaha yang dilakukan seseorang, terlepas apakah benar atau salah, sebagai tanda bahwa ia telah menerima ide yang diberikan.

c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan bahwa seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek (stimulus).

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya, harus bertanggung jawab dan berani mengambil risiko terhadap hal yang diyakininya tersebut.

**3. Tindakan**

Notoatmodjo (2005) menyatakan bahwa sikap belum tentu terwujud dalam bentuk tindakan, sebab untuk mewujudkan tindakan perlu faktor lain, yaitu adanya fasilitas atau sarana dan prasarana sebagai mediator agar sikap dapat meningkat menjadi tindakan. Disamping faktor fasilitas, diperlukan faktor pendukung dari pihak lain. Praktek ini mempunyai beberapa tingkatan (Notoatmodjo, 2005).

1. Persepsi (*perception*), mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktek tingkat pertama.
2. Respons terpimpin (*guided response*), dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktek tingkat dua
3. Mekanisme (*mecanism*), apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktek tingkat tiga.

4. Adopsi (adoption), adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

#### 2.1.4 Pengukuran Perilaku

Pengukuran atau cara mengamati perilaku dapat dilakukan melalui dua cara, secara langsung, maupun secara tidak langsung. Pengukuran perilaku yang baik adalah secara langsung, yakni dengan pengamatan (observasi), yaitu mengamati tindakan dari subyek dalam rangka memelihara kesehatannya. Sedangkan secara tidak langsung menggunakan metode mengingat kembali (*recall*). Metode ini dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap subyek tentang apa yang telah dilakukan berhubungan dengan obyek tertentu (Notoatmodjo, 2005).

#### 2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan

Menurut Green dalam Notoatmodjo (2005), ada tiga faktor yang berpengaruh terhadap perilaku kesehatan baik individu maupun masyarakat, yaitu (Notoatmodjo, 2005);

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai dan tradisi.
2. Faktor pemungkin (*enabling factors*), yaitu faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan antara lain umur, status sosial ekonomi, pendidikan, prasarana dan sarana serta sumber daya.

3. Faktor pendorong atau penguat (*reinforcing factors*), faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku misalnya dengan adanya contoh dari para tokoh masyarakat yang menjadi panutan

Menurut WHO dalam Notoatmojo (2012) ada 4 alasan pokok yang menyebabkan seseorang berperilaku, yaitu:

1. Pemahaman dan pertimbangan (*thoughts and feeling*), yakni dalam bentuk pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan serta nilai terhadap objek kesehatan
2. Orang penting sebagai referensi (*personal reference*)  
Orang-orang yang dianggap penting disebut kelompok referensi, antara lain guru, tokoh agama, kepala desa, dan sebagainya
3. Sumber daya  
Sumber daya disini mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga dan sebagainya. Semua itu berpengaruh terhadap perilaku seseorang atau kelompok masyarakat
4. Kebudayaan, kebiasaan, nilai-nilai, tradisi-tradisi  
Sumber-sumber tersebut disuatu masyarakat akan menghasilkan suatu pola hidup (*way of life*) yang pada umumnya disebut kebudayaan.

## 2.2 Perilaku Sarapan Pagi

Perilaku sarapan pagi adalah cara seseorang berpikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang sarapan pagi. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan untuk sarapan pagi.



Jika keadaan itu terus menerus berlangsung maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan sarapan pagi (Khumaidi, 2004).

Kebiasaan sarapan pagi adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan sarapan pagi yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan yang tepat. Kebiasaan sarapan pagi akan dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, dan lingkungan (Khumaidi, 2004).

Perilaku sarapan pagi adalah suatu tingkah laku, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan oleh individu dalam rangka memenuhi kebutuhan sarapan pagi yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis, merupakan reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya. Jadi, dapat dikatakan bahwa perilaku sarapan pagi menjadi kebutuhan (Fradjia, 2008)

Banyak individu tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Mereka sering menggantikan makan pagi dengan makan siang yang berlebih atau memakan makanan kecil yang tinggi lemak dan kalori dalam jumlah yang relatif banyak. Berdasarkan hasil penelitian Khomsan (2003), bahwa ada sekitar 60% anak Indonesia tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan itu menjadi perhatian penuh, sebab sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain kebiasaan tidak sarapan pagi. Orang tua mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan pagi anak-anak. Pada waktu anak menginjak usia remaja, kebiasaan makan

dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan yang dilakukan diluar rumah.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sarapan pagi adalah (Fradjia, 2008) :

### **2.2.1 Pengetahuan Sarapan Pagi**

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu, zat gizi yang harus didapatkan dari makanan (Witayani dan Sartika, 2010). Konsumsi makanan maupun sarapan pagi yang berlebihan terutama mengandung karbohidrat dan lemak akan menyebabkan jumlah yang masuk kedalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi, begitu juga dengan sebaliknya konsumsi makanan yang kurang, baik yang mengandung karbohidrat, lemak dan zat-zat gizi lainnya akan menyebabkan jumlah energi yang masuk kedalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan. Dan sebagian orang memiliki kebiasaan makan yang tidak benar sehingga memacu beberapa penyakit. Kebiasaan ini antara lain sering mengkonsumsi makanan yang penuh kalori atau makanan siap saji terutama bagi anak sekolah, padahal anak sekolah memerlukan asupan gizi yang cukup terutama di pagi hari saat memulai pelajaran.

Salah satu penyebab kebiasaan sarapan pagi adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan

kebutuhannya. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satunya masalah yang muncul adalah adanya ketidakseimbangan asupan makanan. Kelebihan dan kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya ‘beban ganda masalah gizi’ di masyarakat. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS). Pada anak ini cenderung memiliki kesukaan pada jenis makanan tertentu yang nantinya dapat membentuk kebiasaan makan anak hingga dewasa (Almatsier, 2011).

Pengetahuan sarapan pagi yang harus dimiliki individu meliputi manfaat, akibat jika tidak sarapan pagi, contoh jenis makanan yang dianjurkan untuk sarapan pagi, dan pemilihan makanan sarapan pagi, isi sarapan pagi dan keragaman sarapan pagi (Witayani dan Sartika, 2010).

Hasil penelitian Daniel (2007) hampir 50% anak-anak tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang menyakini kalau sarapan memang penting. Namun, mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain dapat mengganggu (menghilangkan) nafsu makan. Mengudap sebetulnya tidak dilarang, asal mengetahui cara memilih kudapan yang kaya zat gizi.

### 2.2.2 Sikap Sarapan Pagi

Sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu, tetapi sikap lebih merupakan proses kesadaran yang sifatnya individual. Sikap remaja tentang sarapan pagi juga berperan dalam memenuhi kebutuhan gizinya saat beraktifitas di pagi hari itu sendiri, dimana sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu (Permeasih, 2003).

Beberapa remaja cenderung menabukan jenis makanan tertentu dan tidak melakukan sarapan pagi. Sikap ini terbentuk karena sifat remaja memang sering mencoba hal baru. Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif dan psikososial. Dalam pencarian identitas ini remaja cepat sekali terpengaruh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi vegetarian atau *food fadism*, merupakan contoh keterpengaruhan itu. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman, dan media (terutama iklan di televisi). Teman akrab berpengaruh besar pada remaja terutama memilih jenis makanan dan juga tidak melakukan sarapan pagi. Sikap yang menjadi dasar dalam seseorang dalam merespon mengenai sarapan pagi meliputi manfaat, akibat jika tidak sarapan pagi, contoh jenis makanan yang dianjurkan untuk sarapan pagi, dan pemilihan makanan sarapan pagi (Fradjia, 2008).

### 2.2.3 Tindakan Sarapan Pagi

Kebiasaan makan pagi menurut Khumaidi (1994) adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Sedangkan pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan akan membentuk tindakan individu.

Tindakan dalam sarapan pagi adalah segala hal yang dilakukan siswa untuk sarapan pagi meliputi menyegerakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dengan memenuhi kriteria asupan yang dianjurkan, membawa bekal sarapan dari rumah, dan membeli sarapan pagi di sekolah berdasarkan pemilihan makanan sarapan pagi yang tepat (Fradijia, 2008).

### 2.3 Sarapan Pagi

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengkonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010 dalam Silalahi, 2011).



Menurut Hardinsyah (2013), sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 09.00 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Menurut Khomsan (2010), sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seharusnya mengandung unsur gizi seimbang. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan asupan yang lengkap.

Sarapan sebagai makan pertama pada hari, dimakan sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari (misalnya bertugas, perjalanan, kerja), pada waktu 2 jam setelah bangun tidur, biasanya sebelum pukul 10:00 di pagi hari, dan tingkat energi antara 20 dan 35% dari total kebutuhan energi harian (Pereira *et al*, 2011). Tidak mengkonsumsi makanan di waktu pagi hari dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10 -11 jam, karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh jam 19.00 (Khomsan 2010). Hal ini berarti kurang lebih jam 22.00, semua makanan sudah meninggalkan lambung. Sekiranya dalam waktu tidur, sama sekali kita tidak mengeluarkan energi (tidak ada pembakaran) sehingga kadar glukosa masih bisa dipertahankan. Tetapi, keadaan yang sebenarnya tidaklah demikian, walaupun dalam keadaan tidur masih terjadi pembakaran untuk menghasilkan energi. Hal ini berfungsi untuk menggerakkan jantung, paru-paru, dan alat-alat fungsional lainnya. Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009).

Menurut Khomsan (2010), sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik. Ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan, antara lain :

1. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.
2. Pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh

Menurut Soekirman (2000), sarapan termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan.

Pada tahun 2005, para peneliti dari Universitas Florida AS menemukan, anak-anak dan remaja yang secara teratur sarapan cenderung memiliki profil yang unggul dalam nutrisi dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Hasil penelitian yang

dipublikasikan dalam *Journal of the American Dietetic Association* itu juga menunjukkan keistimewaan lain dari sarapan, yaitu dapat meningkatkan kemampuan memori, hasil tes, serta tingkat kehadiran sekolah (Rahma, 2012). Hal serupa sejalan dengan penelitian Pereira *et al* (2011), menunjukkan bahwa konsumsi sarapan secara teratur dan terutama makanan sarapan kaya serat, dapat melindungi terhadap obesitas dan penyakit kronis.

Anak yang terbiasa mengonsumsi sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya. Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat-alat tubuh lainnya. Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis maka cadangan lemaklah yang diambil. Dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Suhardjo, 2003).

Kebiasaan makan menurut Khumaidi (2004) adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan

dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Sedangkan pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan. Kebiasaan makan meliputi :

a. Sikap terhadap makanan

Adalah kecenderungan bertingkah laku terhadap makanan yang didalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan.

b. Kepercayaan terhadap makanan pantangan

Kecenderungan terhadap makanan pantangan, diterima atau tidak untuk dilakukan, biasanya berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan agama.

c. Pemilihan makanan

Macam makanan yang biasa dikonsumsi dalam sehari meliputi susunan menu dan porsi untuk sarapan pagi, frekuensi sarapan pagi atau tingkat keseringan sarapan pagi berdasarkan sikap dan kepercayaan terhadap suatu makanan pantangan.

Suatu kebiasaan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Sarapan pagi bagi anak, sebenarnya sudah dirintis sejak bayi, pembiasaan makan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh pembiasaan yang baik. Anak-anak tidak dibiasakan jajan di warung saat istirahat. Selanjutnya pola makan dalam keluarga juga diperhatikan, frekuensi makan bersama dalam keluarga, pembiasaan makan yang seimbang gizinya, tidak membiasakan makan makanan atau minum minuman yang manis, membiasakan banyak makan buah-buahan atau sayur-sayuran diantara makan besar. Anak yang

tidak sarapan boleh jadi karena terburu-buru akan berangkat sekolah, sehingga tidak sempat sarapan (Khomsan, 2010).

Sarapan pagi menjadi penting karena lambung kosong selama 8 jam sejak malam hari. Sarapan pagi dapat membuat anak lebih berkonsentrasi dan dapat menerima pelajaran dengan baik, apabila anak tidak sempat makan pagi di rumah, anak dapat membawa bekal atau dapat makan pagi di kantin sekolah. Oleh karena itu kantin sekolah seharusnya menyediakan makanan yang sehat, aman dan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan anak (Pereira *et al*, 2011).

Anak yang tidak sarapan pagi akan mengakibatkan badan lemas, mengantuk, dan pusing sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik dan akibatnya prestasi belajar akan menurun. Kebiasaan tidak makan pagi yang berlanjut akan menimbulkan masalah gizi seperti gizi kurang, anemia dan lain-lain (Khomsan, 2010).

## 2.4 Penyuluhan

### 2.4.1 Pengertian Penyuluhan Gizi

Istilah penyuluhan seringkali dibedakan dari penerangan, walaupun keduanya merupakan upaya edukatif. Secara populer penyuluhan lebih menekankan “bagaimana” sedangkan penerangan lebih menitikberatkan pada “apa”. Dalam uraian berikut ini penyuluhan diberikan arti lebih luas dan menyeluruh. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan



secara sistematis terencana-terarah, dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat dengan memperhitungkan faktor sosial-ekonomi-budaya setempat (Suhardjo, 2003).

Dalam hal penyuluhan di masyarakat sebagai pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku, maka terjadi proses komunikasi antar provider dan masyarakat. Dari proses komunikasi ini ingin diciptakan masyarakat yang mempunyai sikap mental dan kemampuan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya (Suhardjo, 2003).

Sesuai dengan pengertian yang diuraikan diatas, maka penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan gizi baik (Suhardjo, 2003).

## **2.4.2 Metode Penyuluhan dan Media Penyuluhan**

### **2.4.2.1 Metode Penyuluhan**

Menurut Van deb Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Setiana (2005), pilihan seorang agen penyuluhan terhadap suatu metode atau teknik penyuluhan sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai. Berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode penyuluhan ada tiga (Setiana, 2005):

1. Metode berdasarkan pendekatan perorangan

Dalam metode ini, penyuluh berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasarannya secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari penyuluh. Sementara itu adapun kelemahan metode ini

adalah dari segi sasaran yang ingin dicapai, kurang efektif karena terbatasnya jangkauan penyuluh untuk mengunjungi dan membimbing sasaran secara individu, selain itu ada juga membutuhkan banyak tenaga penyuluh dan membutuhkan waktu yang lama.

## 2. Metode berdasarkan pendekatan kelompok

Dalam metode ini, penyuluh berhubungan dengan sasaran penyuluhan secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Dalam pendekatan kelompok banyak manfaat yang dapat diambil, disamping dari transfer informasi juga terjadi tukar pendapat dan pengalaman antara sasaran penyuluhan dalam kelompok yang bersangkutan. Serta memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya.

Kelemahan metode ini adalah adanya kesulitan dalam mengkoordinir sasaran karena faktor geografis dan aktivitas sasaran. Salah satu cara yang efektif dalam metode pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah, metode ini cocok digunakan untuk masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi maupun rendah.

## 3. Metode berdasarkan pendekatan massal.

Sesuai dengan namanya, metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi, metode ini cukup

baik, namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan semata. Beberapa penelitian mengatakan bahwa metode pendekatan massa dapat mempercepat proses perubahan, tapi jarang dapat mewujudkan perubahan dalam perilaku. Yang termasuk dalam metode ini antara lain : rapat umum, siaran radio, kampanye, pemutaran film, surat kabar dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti memilih metode pendekatan kelompok dengan metode ceramah untuk melakukan penyuluhan gizi, dengan tujuan terjadinya proses perubahan perilaku ke arah yang diharapkan melalui peran aktif sasaran penyuluhan dalam memberikan umpan balik terhadap penyuluh serta adanya saling tukar informasi dan pengalaman sesama peserta penyuluhan.

#### 2.4.2.2 Media Penyuluhan

Media sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain (Setiana, 2005) :

1. Leaflet

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Keuntungan menggunakan leaflet antara lain : sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat, sasaran dapat melihat isinya disaat santai dan sangat ekonomis, berbagai informasi dapat diberikan atau dibaca oleh anggotakelompok sasaran, sehingga bisa didiskusikan, dapat memberikan

informasi yang detail yang mana tidak dapat diberikan secara lisan, mudah dibuat, diperbanyak, dan diperbaiki serta mudah disesuaikan dengan kelompok sasaran

Sementara itu ada beberapa kelemahan dari leaflet yaitu : tidak cocok untuk sasaran individu per individu, tidak tahan lama dan mudah hilang, leaflet akan menjadi percuma jika sasaran tidak diikuti sertakan secara aktif, serta perlu proses penggandaan yang baik

## 2. Flip chart (lembar balik)

Media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk buku di mana tiap lembar berisi gambar peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat sebagai pesan kesehatan yang berkaitan dengan gambar. Keunggulan menggunakan media ini antara lain : mudah dibawa, dapat dilipat maupun digulung, murah dan efisien, dan tidak perlu peralatan yang rumit. Sedangkan kelemahannya yaitu terlalu kecil untuk sasaran yang berjumlah relatif besar, serta mudah robek dan tercabik.

## 3. Film dan Video

Keunggulan penyuluhan dengan media ini adalah : dapat memberikan realita yang mungkin sulit direkam kembali oleh mata dan pikiran sasaran, dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku, efektif untuk sasaran yang jumlahnya relatif penting dapat diulang kembali, mudah digunakan dan tidak memerlukan ruangan yang gelap. Sementara kelemahan media ini antara lain: memerlukan sambungan listrik, peralatannya beresiko untuk rusak, perlu

adanya kesesuaian antara kaset dengan alat pemutar, membutuhkan ahli profesional agar gambar mempunyai makna dalam sisi artistik maupun materi, serta membutuhkan banyak biaya.

#### 4. Slide

Keunggulan media ini antara lain : dapat memberikan berbagai realita walaupun terbatas, cocok untuk sasaran yang jumlahnya relatif besar, dan pembuatannya relatif murah, serta peralatannya cukup ringkas dan mudah digunakan. Sedangkan kelemahannya memerlukan sambungan listrik, peralatannya beresiko mudah rusak dan memerlukan ruangan sedikit lebih gelap.

#### 5. Transparan OHP

Keunggulan menggunakan OHP sebagai media penyuluhan adalah :dapat dipakai untuk mencatat point-pointpenting saat diskusi sedang berjalan, murah dan efisien karena alatnya mudah didapat dan dibuat serta tidak memerlukan ruangan yang gelap, dapat digunakan untuk sasaran yang relatif kecil maupun besar, peralatannya mudah digunakan dan dipelihara.Sedangkan kelemahannya memerlukan aliran listrik, sukar memperkenalkan gerakan dalam bentuk visual, lensa OHP dapat menghalangi pandangan kelompok sasaran apabila pengaturan tempat duduk komunikan yang tidak baik.

#### 6. Papan Tulis

Keunggulan menggunakan papan tulis ini adalah murah dan efisien, baik untuk menjelaskan sesuatu, mudah dibersihkan dan digunakan kembali,



tidak perluruang gelap, sedangkan kelemahannya yaitu terlalu kecil untuk sasaran yang jumlah relatif besar, tidak efektif karena penyuluh harus membelakangi kelompok sasaran saat sedang menulis sesuatu, terkesan kotor apabila tidak dibersihkan dengan baik. Berdasarkan uraian diatas peneliti memilih leaflet sebagai media dalam penyuluhan karena keunggulannya serta sedikitnya faktor keterbatasan yang dimiliki.

Dalam melakukan penyuluhan, maka penyuluh yang baik harus melakukan penyuluhan sesuai dengan langkah – langkah dalam penyuluhan kepada masyarakat yaitu sebagai berikut: 1) Mengkaji kebutuhan kesehatan masyarakat, 2) Menetapkan masalah kesehatan masyarakat, 3) Memprioritaskan masalah yang terlebih dahulu ditangani melalui penyuluhan kesehatan masyarakat, 4) Menyusun perencanaan penyuluhan dengan cara : (a) Menetapkan tujuan, (b) Penentuan sasaran, (c) Menyusun materi atau isi penyuluhan, (d) Memilih metoda yang tepat, (e) Menentukan jenis alat peraga yang akan digunakan, (f) Penentuan kriteria evaluasi, (g) Pelaksanaan penyuluhan, (h) Penilaian hasil penyuluhan, (i) Tindak lanjut dari penyuluhan (Setiana, 2005).

#### **2.4.2.3 Proses Adopsi dalam Penyuluhan**

Berbicara tentang penyuluhan tidak terlepas dari bagaimana agar sasaran penyuluhan dapat dimengerti, memahami, tertarik dan mengikuti apa yang kita suluhkan dengan baik dan benar atas kesadarannya sendiri berusaha untuk menerapkan ide-ide baru tersebut dalam kehidupannya.

Menurut Wiriaatmaja yang dikutip oleh Setiana (2005), indikasi yang dapat dilihat pada diri seseorang pada setiap tahapan adopsi dalam penyuluhan adalah sebagai berikut (Setiana, 2005) :

1. Tahap sadar (*awarness*), pada tahap ini seorang sudah mengetahui sesuatu yang baru karena hasil dari berkomunikasi dengan pihak lain.
2. Tahap minat (*interest*), pada tahap ini seseorang mulai ingin mengetahui lebih banyak tentang hal-hal baru yang sudah diketahuinya dengan jalan mencari keterangan atau informasi yang lebih terperinci.
3. Tahap menilai (*evaluation*), pada tahap ini seseorang mulai menilai atau menimbang-nimbang serta menghubungkan dengan keadaan atau kemampuan diri, misalnya kesanggupan serta resiko yang akan ditanggung baik dari segi sosial maupun ekonomis.
4. Tahap mencoba (*trial*), pada tahap ini seseorang mulai menerapkan atau mencoba dalam skala kecil sebagai upaya mencoba untuk meyakinkan apakah dapat dilanjutkan
5. Tahap penerapan atau adopsi (*adoption*), pada tahap ini seseorang sudah yakin akan hal baru dan mulai melaksanakan dalam skala besar.

#### **2.4.2.4 Penyuluhan sebagai Proses Perubahan Perilaku**

Proses perubahan perilaku akan menyangkut aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap mental, sehingga mereka tahu, mau dan mampu melaksanakan perubahan-perubahan dalam kehidupannya demi tercapainya perbaikan kesejahteraan keluarga yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan.

Titik berat penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku adalah penyuluhan yang berkesinambungan. Dalam proses perubahan perilaku dituntut agar sasaran berubah tidak semata-mata karena adanya penambahan pengetahuan saja, namun diharapkan juga adanya perubahan pada keterampilan sekaligus sikap mantap yang menjurus kepada tindakan atau kerja yang lebih baik, produktif dan menguntungkan.

Penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku tidak mudah, hal ini menuntut suatu persiapan yang panjang dan pengetahuan yang memadai bagi penyuluh maupun sasarannya. Penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku, selain membutuhkan waktu yang relatif lama juga membutuhkan perencanaan yang matang, terarah dan berkesinambungan (Setiana, 2005).

Menurut Notoatmodjo (2005), untuk merubah perilaku, seseorang harus mengikuti tahap-tahap proses perubahan : pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktek (*practise*). Dalam hal ini penyuluhan berperan sebagai salah satu metode penambahan dan peningkatan pengetahuan seseorang sebagai tahap awal terjadinya perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian Dyah Ambarini Kusumaningtyas (2011) di Desa Pracimantoro Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri diketahui bahwa penyuluhan gizi yang diberikan pada responden dapat meningkatkan pengetahuan responden. Hasil analisis data menunjukkan nilai  $p=0,000$ . Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai sarapan pagi (Kusumaningtyas, 2011).

## 2.5 Anak Sekolah Dasar

### 1. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

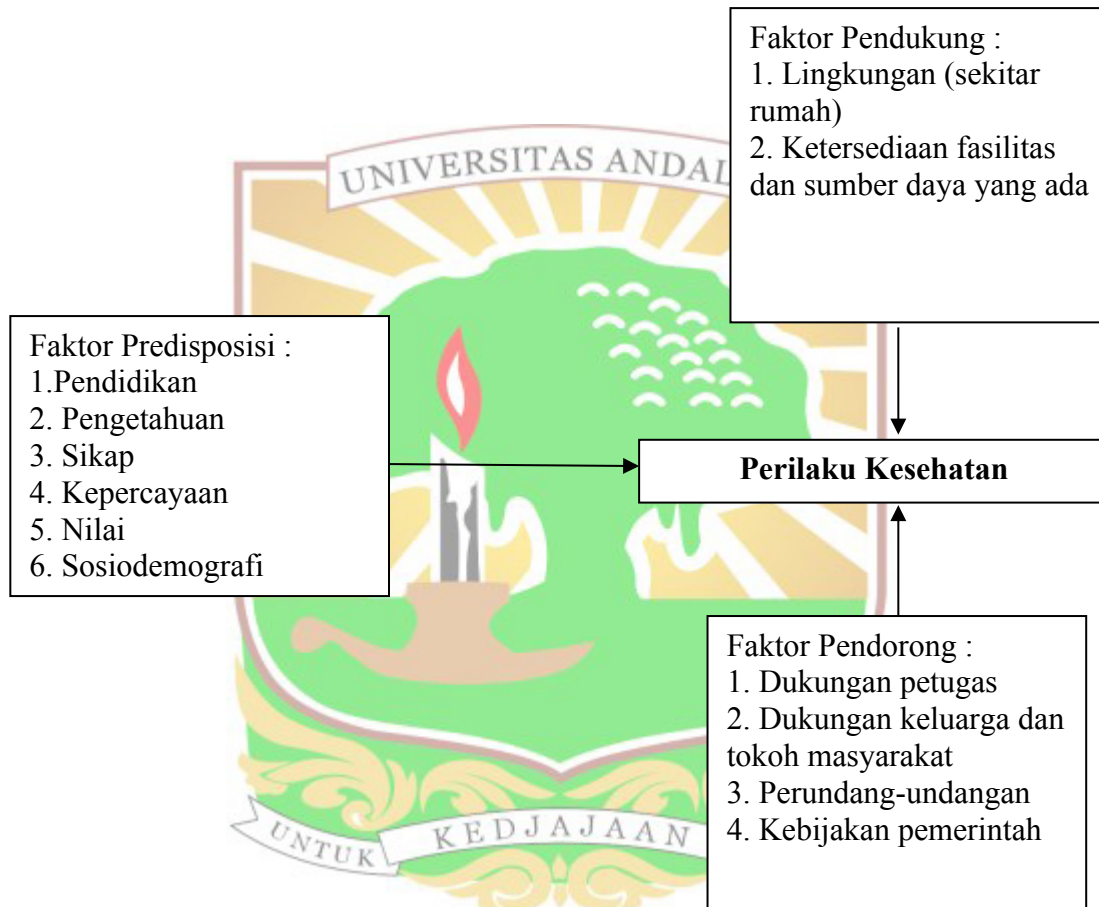
Masa anak sekolah dasar adalah masa anak berumur 6 tahun sampai 12 tahun. Anak-anak yang berumur antara 6 tahun sampai 12 tahun sedang dalam puncak pertumbuhan. Saat umur inilah anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga berangsur-angsur menjadi mengetahui banyak tentang diri dan dunianya (Dwiriani, 2011).

### 2. Status gizi Anak Sekolah Dasar

Rangsangan terhadap penyediaan makanan yang bernilai gizi tinggi dapat membantu memperbaiki keadaan gizi diantaranya golongan rawan. Golongan seperti anak sekolah mempunyai kebutuhan gizi yang seringkali sulit terpenuhi dalam makanan sehari-hari. Diantaranya, yaitu masalah makan pagi dan jajan. Biasanya golongan usia sekolah dasar banyak menaruh perhatian dan aktifitasnya di luar rumah sehingga melupakan makan pagi (sarapan) karena sering terburu-buru ke sekolah, anak menolak untuk sarapan karena orang tuanya tidak sempat membuatnya. Makan pagi sangat diperlukan agar lebih mudah menerima pelajaran di sekolah (Dwiriani, 2011).

## 2.6 Kerangka Teori

Dari tinjauan pustaka yang telah diuraikan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan menurut Lawrence Green sebagaimana dikutip Notoatmodjo yang dapat dilihat pada gambar 2.1. berikut.



**Gambar 2.1 Kerangka Teori Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan Menurut Teori Lawrence Green (Notoatmodjo, 2012)**



## BAB III

### KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori penelitian didapatkan variabel yang diduga mempunyai hubungan kuat dengan perubahan perilaku kebiasaan sarapan pagi dapat digambarkan gambar 3.1 di bawah ini



**Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan**

#### 3.2 Definisi Operasional

##### 3.2.1 Pengetahuan

Definisi : Segala sesuatu yang diketahui siswa tentang sarapan pagi meliputi manfaat, akibat jika tidak sarapan pagi, contoh jenis makanan yang dianjurkan untuk sarapan pagi, dan pemilihan makanan sarapan pagi, isi sarapan pagi dan keragaman sarapan pagi.

- Cara Ukur : Wawancara  
 Alat Ukur : Kuesioner  
 Hasil Ukur : Skor pengetahuan  
 Skala Ukur : Ratio

### 3.2.2 Sikap

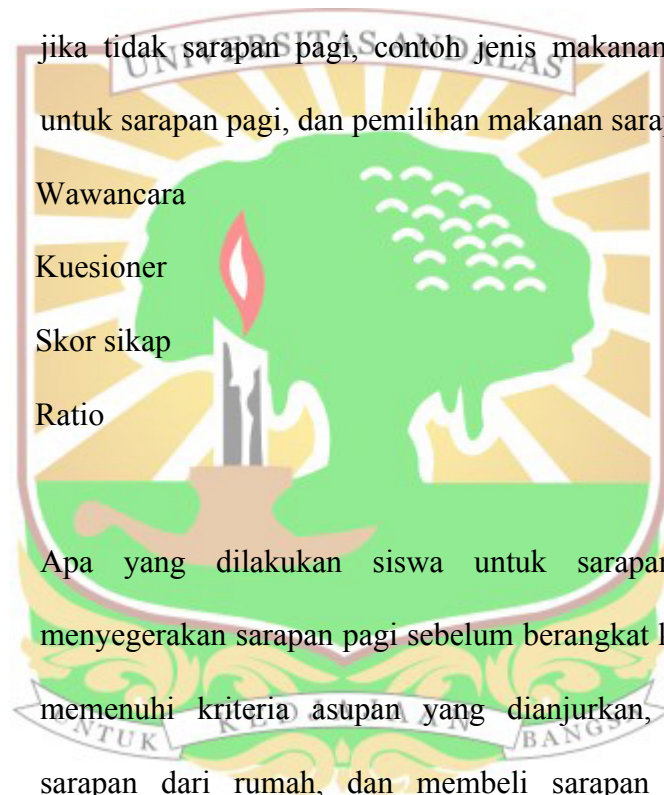
- Definisi : Tanggapan siswa tentang sarapan pagi meliputi manfaat, akibat jika tidak sarapan pagi, contoh jenis makanan yang dianjurkan untuk sarapan pagi, dan pemilihan makanan sarapan pagi.

- Cara Ukur : Wawancara  
 Alat Ukur : Kuesioner  
 Hasil Ukur : Skor sikap  
 Skala Ukur : Ratio

### 3.2.3 Tindakan

- Definisi : Apa yang dilakukan siswa untuk sarapan pagi meliputi menyegerakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dengan memenuhi kriteria asupan yang dianjurkan, membawa bekal sarapan dari rumah, dan membeli sarapan pagi di sekolah berdasarkan pemilihan makanan sarapan pagi yang tepat.

- Cara Ukur : Wawancara  
 Alat Ukur : Kuesioner  
 Hasil Ukur : Skor tindakan  
 Skala Ukur : Ratio



### 3.3. Hipotesis

1. Terdapat perbedaan pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan
2. Terdapat perbedaan sikap murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan
3. Terdapat perbedaan tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

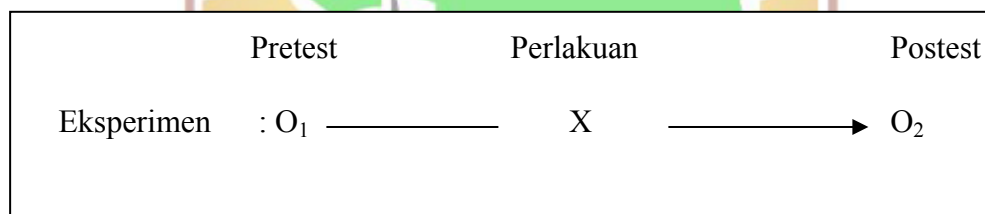


## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre and post test design* yaitu rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan satu kelompok. Hasil *pretest* (*test* pengetahuan, sikap, tindakan awal) menunjukkan perilaku awal siswa sebelum pemberian penyuluhan. Setelah pemberian penyuluhan, murid diberi soal *post test* (*test* pengetahuan, sikap, dan tindakan akhir)

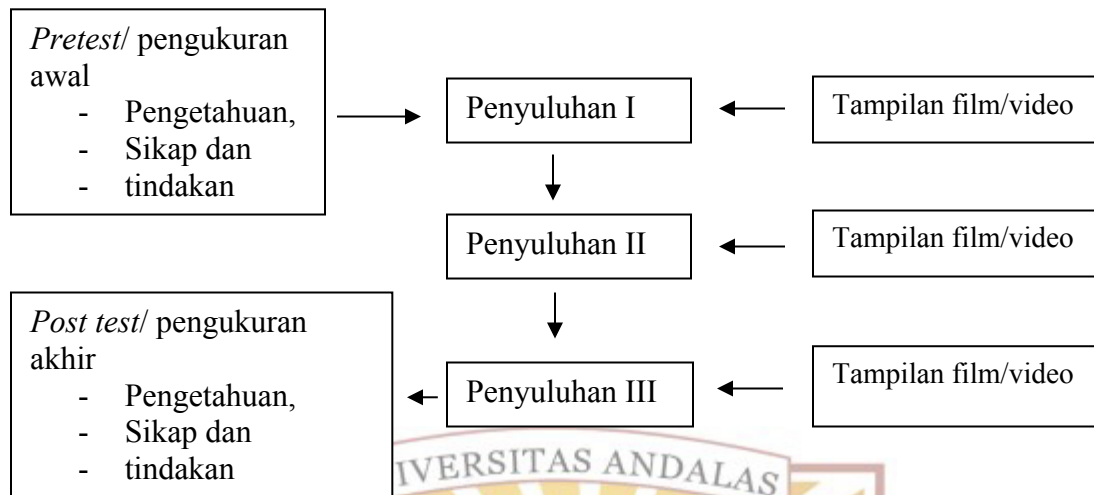


Keterangan :

O1 = Objek sebelum diberikan penyuluhan

O2 = Objek sesudah diberikan penyuluhan

X = Perlakuan



**Gambar 4.1 Diagram Rancangan Alur Penelitian**

## 4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan. Pemilihan lokasi penelitian ditentukan secara *purposive* dengan pertimbangan aspek teknis pelaksanaan penelitian. Penelitian dilaksanakan dari bulan Mei 2016 sampai Agustus 2016.

## 4.3 Populasi dan Sampel

### 4.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ada di SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan. Dimana jumlah siswa tersebut sebanyak 381 orang.



### 4.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive Sampling* (Notoatmodjo, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang ada di SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan dan memenuhi kriteria inklusi serta terpilih sebagai sampel, yaitu sebanyak 58 orang.

Pengambilan sampel adalah siswa kelas V SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan, pemilihan tersebut dilakukan karena kelas V memiliki daya ingat yang bagus dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dibandingkan anak kelas I, II, III dan IV. Sedangkan anak kelas VI akan menghadapi Ujian Nasional (UN).

#### 4.3.2.1 Kriteria Sampel

- 1) Kriteria Inklusi
  - a. Berstatus sebagai siswa aktif di SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan dan dalam keadaan sehat.
  - b. Merupakan siswa kelas V di SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan.
  - c. Bersedia menjadi reponden dan mampu berkomunikasi dengan baik.
  - d. Sehat jasmani dan rohani
  - e. Siswa dapat berkomunikasi dengan baik
- 2) Kriteria Eksklusi
  - a. Siswa dan siswi yang kehadiran < 100% selama penyuluhan dilakukan.
  - b. Siswa dan siswi yang sakit selama penyuluhan dilakukan

## 4.4 Pengumpulan Data

### 4.4.1 Data Primer

Data primer yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi : pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang sarapan pagi yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah penyuluhan

### 4.4.2 Data Sekunder

Data yang mendukung kelengkapan data primer yang diperoleh dari instansi terkait yaitu Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan, dan SD Negeri 05 Kabupaten Solok Selatan dengan melihat profil, laporan serta data pendukung.

## 4.5 Prosedur penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa kegiatan, meliputi ;

- a. Melakukan survei pada bulan Mei untuk menentukan karakteristik responden yang akan dipilih sebagai responden penelitian
- b. Setelah proposal penelitian disetujui oleh pembimbing, peneliti mengajukan surat izin dari fakultas untuk melakukan penelitian pada SD Negeri 05 Solok Selatan
- c. Peneliti menjumpai Kepala Sekolah SD Negeri 05 Solok Selatan untuk meminta permohonan izin melakukan penelitian pada siswa sekolah tersebut, kemudian peneliti menggali informasi awal seputar karakteristik dan profil sekolah (jumlah siswa, waktu belajar-mengajar, kegiatan sekolah, dan lain-lain).

- d. Proses pengumpulan data responden dimulai dengan mengidentifikasi calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dibuat oleh peneliti. Identifikasi calon responden dilakukan dengan melihat daftar nama siswa pada masing-masing tingkatan kelas.
- e. Data diambil pada saat kegiatan belajar di sekolah berakhir atau pada waktu istirahat berlangsung. Peneliti melakukan pendekatan terhadap responden dengan memperkenalkan diri, serta memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan dan manfaat penelitian.
- f. Jika calon responden setuju untuk menjadi responden, maka responden berhak mengisi pertanyaan di kuesioner yang telah ditandatangani
- g. *Pretest* dilaksanakan pada bulan Juni 2016, dimana responden diberi waktu untuk mengisi kuesioner, waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner adalah 20 - 30 menit.
- h. Peneliti mendampingi responden pada saat pengisian kuesioner. Apabila responden mengalami kesulitan dalam mengisi kuesioner maka responden diberikan kesempatan untuk bertanya dan peneliti akan membantu menjelaskan. Kuesioner yang telah diisi dengan lengkap dikembalikan kepada peneliti. Kemudian peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan terhadap kuesioner yang telah dijawab dan dikumpulkan.
- i. Setelah 1 minggu kemudian setelah *pretest* dilakukan *posttest* pertama, dimana kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan penayangan film atau video. Penyuluhan dilaksanakan lebih kurang  $\pm$  20 menit di ruang kelas dengan

tekhnik ceramah dengan media infocus. Materi penyuluhan antara lain tentang manfaat sarapan pagi, akibat tidak sarapan pagi, pemilihan makanan untuk sarapan pagi dan contoh jenis makanan sarapan pagi yang dianjurkan.

- j. 1 (satu) bulan kemudian setelah *postest* 1, dilakukan *postest* ke- 2. Kemudian 1 (satu) bulan kemudian setelah *postest* 2, dilakukan *postest* ke- 3 tentang pengetahuan, sikap dan tindakan siswa dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat *pretest* dan penayangan film/video.
- k. Setelah seluruh data terkumpul dan lengkap dalam kuesioner, maka peneliti melakukan seleksi dan pengolahan data.

#### 4.6 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini meliputi tahapan sebagai berikut :

1. Editing

Merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian kuesioner, apakah data sudah lengkap, jelas, relevan dan konsisten

2. Coding

Merupakan kegiatan mengubah data berbentuk kalimat dan huruf menjadi data angka atau bilangan. Kegiatan coding sangat berguna dalam memasukan data/ entry data

3. Processing

Setelah dilakukan editing, maka langkah selanjutnya adalah memasukan data dalam bentuk kode ke dalam program komputer .

#### 4. Cleaning

Pembersihan data dilakukan dengan pengecekan kembali data untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan dalam pengkodean, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

#### 4.7 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji *Kolmogorov Smirnov*, dimana jika nilai Sig > 0.05, maka data berdistribusi normal dan jika nilai Sig < 0.05, maka data tidak berdistribusi normal. Hasil didapatkan Sig > 0.05, maka data berdistribusi normal.

#### 4.8 Analisa Data

##### 4.8.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran karakteristik responden serta menggambarkan frekuensi dari masing-masing variabel penelitian, baik variabel bebas maupun variabel terikat.



#### 4.8.2 Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan program *SPSS* yang dengan uji t berpasangan (*Paired-Samples T Test*) untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan program *SPSS* keputusan uji statistik menggunakan taraf signifikan  $p < 0,05$ .

Bila diperoleh  $p \text{ value} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap kebiasaan sarapan pagi siswa. Dan bila diperoleh  $p \text{ value} \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima, yang berarti tidak ada pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap pemberian sarapan pagi siswa.

#### 4.8.3 Analisis Multivariat GLM (*General Linear Model*) *Repeated Measure*

Analisis dengan menggunakan *GLM Repeated Measure* digunakan untuk menganalisis varian dengan melakukan pengukuran yang sama beberapa kali pada setiap subjek. Dalam penelitian ini, *GLM Repeated Measure* digunakan untuk melihat perbandingan kebiasaan sarapan pagi murid SD di antara setiap penyuluhan yang dilakukan.



## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### 5.1 Gambaran Umum Sekolah

SD Negeri 05 Solok Selatan beralamat di Jalan Sekolah No. 2, Kelurahan Pasir Talang Selatan, Kecamatan Sungai Pagu, Kabupaten Solok Selatan, Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini berdiri pada zaman Belanda, yang menurut narasumber, sekolah ini dulunya didirikan murni swadaya masyarakat, yang pada saat itu namanya Sekolah Senter. Pada tahun 1967, diberi nama Sekolah Dasar Inpres. Letak tanah dan bangunan SD Negeri 05 Solok Selatan, dimana sebelah utara berbatasan dengan tanah milik Ibu Suci, sebelah selatan berbatasan dengan rumah tahanan, sebelah timur dengan jalan raya dan sebelah barat dengan tanah milik Ibu Ati.

Adapun Visi SD Negeri 05 Solok Selatan yaitu unggul dalam prestasi, terampil dalam berbuat berdasarkan imtaq dan IPTEK dan misi SD Negeri 05 Solok Selatan, yaitu menanamkan nilai-nilai ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa ; melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien; membimbing siswa dalam mengembangkan potensi yang dimiliki untuk mencapai keunggulan; menciptakan warga sekolah yang disiplin dan berbudaya; menciptakan siswa yang mampu menghadapi tantangan era globalisasi; menerapkan manajemen yang partisipatif dengan seluruh warga sekolah dan masyarakat; menciptakan tenaga pendidik dan kependidikan yang professional; dan menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, aman, nyaman dan asri.

## 5.2 Gambaran Umum Karakteristik Orang Tua Responden

Variabel gambaran umum orang tua responden yang dilihat adalah usia dan pendidikan terakhir, dapat dilihat pada tabel 5.1 dibawah ini :

**Tabel 5.1. Distribusi Orang Tua Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan Terakhir**

No	Variabel	Ayah		Ibu	
		n	%	N	%
1	<b>Usia</b>				
	- $\geq 30$ tahun	54	93,1	38	65,5
	- $< 30$ tahun	4	6,9	20	34,5
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>
2	<b>Pendidikan Terakhir</b>				
	- SD	23	39,7	26	44,8
	- SLTP	7	12,1	12	20,7
	- SLTA	21	36,2	10	17,2
	- PT	7	12,1	10	17,2
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebagian besar usia orang tua responden berumur  $\geq 30$  tahun dan sebagian besar pendidikan terakhir orang tua responden tamatan SD.

## 5.3 Gambaran Umum Responden

Variabel gambaran umum responden yang dilihat adalah kelas, jenis kelamin dan umur responden, dapat dilihat pada tabel 5.2 dibawah ini :

**Tabel 5.2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas, Jenis Kelamin dan Umur Pada Murid SD Negeri 05 Solok Selatan**

No	Variabel	n	%
1	<b>Kelas</b>		
	5A	30	51,72
	5B	28	48,28
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100,00</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	33	56,89
	Perempuan	25	53,85
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100,00</b>
3	<b>Umur</b>		
	11 tahun	47	81,03
	12 tahun	11	18,97
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100,00</b>

Pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa murid pada kelas VA berjumlah 30 orang dan 5B berjumlah 28 orang, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (56,89%) dan sebagian besar responden berumur 11 tahun (81,03%).

#### 5.4 Distribusi pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Perubahan rata-rata nilai pengetahuan murid sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 5.3 dibawah ini :

**Tabel 5.3** Distribusi pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Variabel	n	Rata-rata	SD	Minimal – Maksimal
<b>Pengetahuan</b>				
<i>Pretest</i>	58	3,81	1,527	1-6
<i>Posttest 1</i>	58	5,09	1,354	2-8
<i>Posttest 2</i>	58	6,19	1,235	4-9
<i>Posttest 3</i>	58	7,93	1,309	5-10

Pada tabel 5.3, dapat dilihat adanya perubahan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan gizi, rata-rata nilai pengetahuan murid mengenai sarapan pagi sebesar 3,81, dengan standar deviasi 1,527 dan setelah dilakukan penyuluhan pertama, terlihat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 5,09 dengan standar deviasi 1,354. Kemudian dilakukan penyuluhan kedua, terlihat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 6,19, dengan standar deviasi 1,235 dan setelah dilakukan penyuluhan terakhir, rata-rata nilai pengetahuan murid meningkat menjadi 7,93 dengan standar deviasi 1,309.

Untuk distribusi pertanyaan pada kuesioner pengetahuan tentang sarapan pagi murid sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 5.4 dibawah ini :



**Tabel 5.4 Distribusi pertanyaan kuesioner pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan**

No	Pengetahuan	Pretest		Postest 1		Postest 2		Postest 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Kebiasaan Sarapan								
	a. Setelah bangun pagi dan sebelum berangkat kesekolah	21	36.2	28	48.3	37	63.8	40	68.9
	b. Saat di sekolah	37	63.8	30	51.7	21	36.2	18	31.1
	c. Setelah pulang dari sekolah	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>
2.	Manfaat Sarapan								
	a. Memberi tambahan energi.	19	32.8	26	44.8	39	67.2	42	72.4
	b. Agar sehat.	14	24.1	18	31.0	10	17.3	11	19.0
	c. Tidak lapar dipagi hari	25	43.1	14	24.1	9	15.5	5	8.6
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>
3.	Isi Sarapan Pagi								
	a. Tidak berganti-ganti	21	36.2	10	17.3	8	13.8	7	12.1
	b. Kadang-kadang berganti	26	44.8	13	22.4	9	15.5	8	13.8
	c. Selalu berganti-ganti	11	19.0	35	60.3	41	70.7	43	74.1
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.4 diatas, dapat dilihat bahwa ada peningkatan jumlah responden yang menjawab benar pada 3 (tiga) komponen kuesioner pertanyaan pengetahuan tentang sarapan pagi, baik dari *pretest* ke *postest 1*, *postest 1* ke *postest 2*, dan dari *postest 2* ke *postest 3*.

### 5.5 Distribusi sikap murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Perubahan rata-rata nilai sikap murid sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 5.5 dibawah ini :

**Tabel 5.5. Distribusi sikap murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan**

Variabel	n	Rata-rata	SD	Minimal – Maksimal
<b>Sikap</b>				
<i>Pretest</i>	58	56,34	4,427	48-63
<i>Posttest 1</i>	58	59,66	4,059	49-65
<i>Posttest 2</i>	58	62,00	3,987	48-67
<i>Posttest 3</i>	58	65,00	4,522	53-71

Pada tabel 5.5 diatas, dapat dilihat adanya perubahan rata-rata nilai sikap sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan gizi, rata-rata nilai sikap murid mengenai sarapan pagi sebesar 56,34, dengan standar deviasi 4,427 dan setelah dilakukan penyuluhan pertama, terlihat peningkatan rata-rata sikap sebesar 59,66 dengan standar deviasi 4,059. Kemudian dilakukan penyuluhan kedua, terlihat peningkatan rata-rata nilai sikap sebesar 62,00, dengan standar deviasi 3,987 dan setelah dilakukan penyuluhan terakhir, rata-rata nilai sikap murid meningkat menjadi 65,00 dengan standar deviasi 4,522.

Untuk distribusi pernyataan pada kuesioner sikap murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 5.6 dibawah ini :

**Tabel 5.6 Distribusi kuesioner pernyataan sikap murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan**

No	Sikap	Pretest		Postest 1		Postest 2		Postest 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Sebelum berangkat ke sekolah harus sarapan pagi								
	a. Sangat setuju	13	22.4	14	24.1	34	58.6	40	69.0
	b. Setuju	25	43.1	25	43.1	20	34.5	10	17.2
	c. Kurang setuju	15	25.9	14	24.1	4	6.9	8	13.8
	d. Tidak setuju	3	5.2	3	5.2	0	0.0	0	0.0
	e. Sangat tidak setuju	2	3.4	2	3.4	0	0.0	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>
2.	Sarapan pagi dapat memberi tenaga dan tidak membuat cepat mengantuk								
	a. Sangat setuju	19	32.8	22	38.0	32	55.2	37	63.8
	b. Setuju	14	24.1	15	25.9	20	34.5	12	20.7
	c. Kurang setuju	12	20.7	9	15.5	0	0.0	8	13.8
	d. Tidak setuju	7	12.1	6	10.3	3	5.2	1	1.7
	e. Sangat tidak setuju	6	10.3	6	10.3	3	5.2	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>
3.	Sarapan pagi dengan memakan makanan yang bergizi (nasi + lauk + sayur + buah + susu)								
	a. Sangat setuju	20	34.5	22	38.0	34	58.6	38	65.5
	b. Setuju	17	29.3	17	29.3	20	34.5	13	22.4
	c. Kurang setuju	7	12.1	7	12.1	2	3.4	4	6.9
	d. Tidak setuju	7	12.1	6	10.3	2	3.4	3	5.2
	e. Sangat tidak setuju	7	12.1	6	10.3	0	0.0	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.6 diatas, dapat dilihat bahwa ada peningkatan jumlah responden yang menjawab benar pada 3 (tiga) komponen kuesioner pernyataan sikap tentang sarapan pagi, baik dari *pretest* ke *postest 1*, *postest 1* ke *postest 2*, dan dari *postest 2* ke *postest 3*.

## 5.6 Distribusi tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Perubahan rata-rata nilai tindakan murid sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 5.7 dibawah ini :

**Tabel 5.7. Distribusi tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan**

Variabel	n	Rata-rata	SD	Minimal – Maksimal
<b>Tindakan</b>				
<i>Pretest</i>	58	17,88	4,251	12-25
<i>Posttest 1</i>	58	25,45	4,390	11-31
<i>Posttest 2</i>	58	29,71	2,201	25-34
<i>Posttest 3</i>	58	36,69	3,460	27-40

Berdasarkan tabel 5.7 diatas, dapat dilihat adanya perubahan rata-rata nilai tindakan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan gizi, rata-rata nilai tindakan murid mengenai sarapan pagi sebesar 17,88, dengan standar deviasi 4,251 dan setelah dilakukan penyuluhan pertama, terlihat peningkatan rata-rata nilai tindakan sebesar 25,45 dengan standar deviasi 4,390. Kemudian dilakukan penyuluhan kedua, terlihat peningkatan rata-rata nilai tindakan sebesar 29,71, dengan standar deviasi 2,201 dan setelah dilakukan penyuluhan terakhir, rata-rata nilai tindakan murid meningkat menjadi 36,69 dengan standar deviasi 3,460.

Untuk distribusi pernyataan pada kuesioner tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 5.8 dibawah ini :

**Tabel 5.8** Distribusi kuesioner pernyataan tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

No	Tindakan	Pretest		Postest 1		Postest 2		Postest 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Sarapan pagi setiap hari								
	a. Selalu	3	5.2	19	32.8	33	56.9	42	72.4
	b. Sering	9	15.5	10	17.2	13	22.4	14	24.1
	c. Kadang-kadang	12	20.7	10	17.2	5	8.6	2	3.5
	d. Jarang	15	25.9	7	12.1	4	6.9	0	0.0
	e. Tidak pernah	19	32.8	12	20.7	3	5.2	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>
2.	Saya sarapan karena bisa konsentrasi belajar								
	a. Selalu	6	10.3	20	34.5	31	53.4	43	74.1
	b. Sering	7	12.1	15	25.9	19	32.8	12	20.7
	c. Kadang-kadang	12	20.7	11	19.0	4	6.9	3	5.2
	d. Jarang	14	24.1	6	10.3	2	3.5	0	0.0
	e. Tidak pernah	19	32.8	6	10.3	2	3.5	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>
3.	Makanan jajanan yang saya beli jika tidak sarapan pagi dirumah adalah nasi soto/lontong sayur / bubur ayam/kacang padi								
	a. Selalu	7	12.1	17	29.3	28	48.3	29	50.0
	b. Sering	7	12.1	10	17.2	13	22.4	14	24.1
	c. Kadang-kadang	7	12.1	8	13.8	10	17.2	11	19.0
	d. Jarang	17	29.3	13	22.4	5	8.6	3	5.2
	e. Tidak pernah	20	34.5	10	17.2	2	3.5	1	1.7
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.8 diatas, dapat dilihat bahwa ada peningkatan jumlah responden yang menjawab benar pada 3 (tiga) komponen kuesioner pernyataan tindakan tentang sarapan pagi, baik dari *pretest* ke *posttest 1*, *posttest 1* ke *posttest 2*, dan dari *posttest 2* ke *posttest 3*.



### 5.7 Perbedaan pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Perbandingan rata-rata skor pengetahuan dilakukan 6 kali yaitu *pre test* dibandingkan dengan *post test 1*, *post test 1* dibandingkan dengan *post test 2*, *post test 2* dibandingkan dengan *post test 3*, *pre test* dibandingkan dengan *post test 2*, *pre test* dibandingkan dengan *post test 3* dan *post test 1* dibandingkan dengan *post test 3*. Hasil perbandingan dapat dilihat pada tabel 5.9. sebagai berikut :

**Tabel 5.9. Perbedaan Rata-rata Nilai Pengetahuan Murid Pada Saat *Pretest* dan *Posttest***

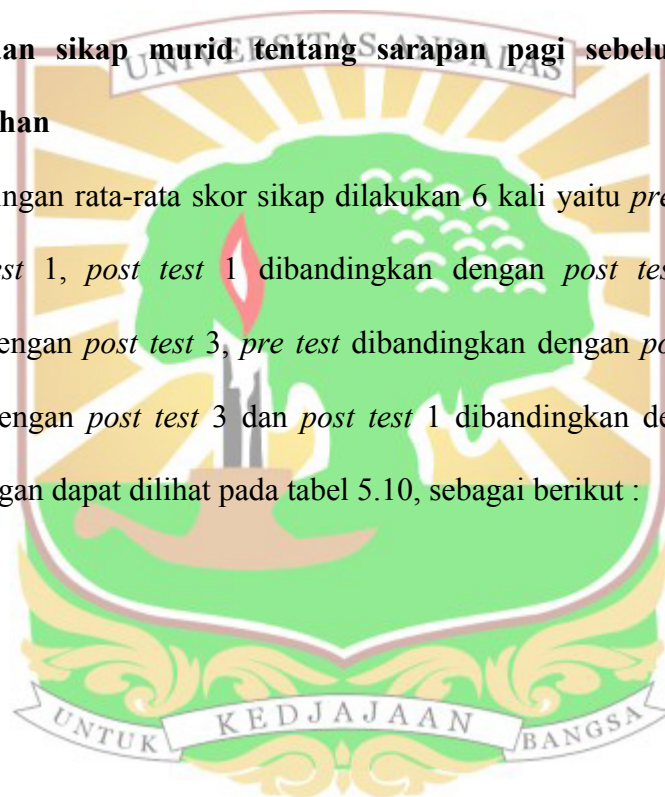
Pengetahuan	Rata-rata	SD	Selisih Rata-rata	T	p Value
<i>Pre Test</i>	3,81	1,527			
<i>Post Test 1</i>	5,09	1,354	1,28	-10,418	0,001
<i>Post test 1</i>	5,09	1,354			
<i>Post Test 2</i>	6,19	1,235	1,1	-7,729	0,001
<i>Post Test 2</i>	6,19	1,235			
<i>Post Test 3</i>	7,93	1,309	1,74	-9,252	0,001
<i>Pre Test</i>	3,81	1,527			
<i>Post Test 2</i>	6,19	1,235	2,38	-16,161	0,001
<i>Pre Test</i>	3,81	1,527			
<i>Post Test 3</i>	7,93	1,309	4,12	-21,984	0,001
<i>Post Test 1</i>	5,09	1,354			
<i>Post Test 3</i>	7,93	1,309	2,84	-18,812	0,001

Pada tabel 5.9 diatas, dapat dilihat bahwa ada peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah mendapat intervensi dari *pre test* ke *post test 1*, *post test 1* ke *post test 2*, *post test 2* ke *post test 3*, *pre test* ke *post test 2*, *pre test* ke *post test 3* dan *post test 1* ke *post test 3*. Hasil uji statistik (*Paired T-Test*) menunjukkan ada

perbedaan signifikan dalam rata-rata skor pengetahuan antara *pre test* ke *post test 1*, *post test 1* ke *post test 2*, *post test 2* ke *post test 3*, *pre test* ke *post test 2*, *pre test* ke *post test 3* dan *post test 1* ke *post test 3* ( $p < 0,05$ ). Maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan.

### 5.8 Perbedaan sikap murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Perbandingan rata-rata skor sikap dilakukan 6 kali yaitu *pre test* dibandingkan dengan *post test 1*, *post test 1* dibandingkan dengan *post test 2*, *post test 2* dibandingkan dengan *post test 3*, *pre test* dibandingkan dengan *post test 2*, *pre test* dibandingkan dengan *post test 3* dan *post test 1* dibandingkan dengan *post test 3*. Hasil perbandingan dapat dilihat pada tabel 5.10, sebagai berikut :



**Tabel 5.10. Perbedaan Rata-rata Nilai Sikap Murid Pada Saat *Pretest* dan *Posttest***

Sikap	Rata-rata	SD	Selisih Rata-rata	t	p Value
<b>Sikap</b>					
<i>Pre Test</i>	56,34	4,427			
<i>Post Test 1</i>	59,66	4,059	3,32	-6,866	0,001
<i>Post test 1</i>	59,66	4,059			
<i>Post Test 2</i>	62,00	3,987	2,34	-7,644	0,001
<i>Post Test 2</i>	62,00	3,987			
<i>Post Test 3</i>	64,90	4,522	2,9	-7,336	0,001
<i>Pre Test</i>	56,34	4,427			
<i>Post Test 2</i>	62,00	3,987	5,66	-11,531	0,001
<i>Pre Test</i>	56,34	4,427			
<i>Post Test 3</i>	64,90	4,522	8,56	-17,716	0,001
<i>Post Test 1</i>	59,66	4,059			
<i>Post Test 3</i>	64,90	4,522	5,24	-14,557	0,001

Pada tabel 5.10 diatas, dapat dilihat bahwa ada peningkatan rata-rata skor sikap setelah mendapat intervensi dari *pre test* ke *post test 1*, *post test 1* ke *post test 2*, *post test 2* ke *post test 3*, *pre test* ke *post test 2*, *pre test* ke *post test 3* dan *post test 1* ke *post test 3*. Hasil uji statistik (*Paired T-Test*) menunjukkan perbedaan signifikan dalam rata-rata skor sikap antara *pre test* ke *post test 1*, *post test 1* ke *post test 2*, *post test 2* ke *post test 3*, *pre test* ke *post test 2*, *pre test* ke *post test 3* dan *post test 1* ke *post test 3* ( $p < 0,05$ ). Maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan.

### 5.9 Perbedaan tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Perbandingan rata-rata skor tindakan dilakukan 6 kali yaitu *pre test* dibandingkan dengan *post test 1*, *post test 1* dibandingkan dengan *post test 2*, *post test 2* dibandingkan dengan *post test 3*, *pre test* dibandingkan dengan *post test 2*, *pre test* dibandingkan dengan *post test 3* dan *post test 1* dibandingkan dengan *post test 3*. Hasil perbandingan dapat dilihat pada tabel 5.11, sebagai berikut :

**Tabel 5.11. Perbedaan Rata-rata Nilai Tindakan Murid Pada Saat *Pretest* dan *Posttest***

Tindakan	Rata-rata	SD	Selisih Rata-rata	t	p Value																																										
<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	7,57	-10,649	0,001																																										
<i>Post Test 1</i>	25,45	4,390				<i>Post test 1</i>	25,45	4,390	4,26	-6,201	0,001	<i>Post Test 2</i>	29,71	2,201	<i>Post Test 2</i>	29,71	2,201	6,98	-11,693	0,001	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460	<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	11,83	-21,832	0,001	<i>Post Test 2</i>	29,71	4,390	<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	18,81	-26,683	0,001	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460	<i>Post Test 1</i>	25,45	4,390	11,24	-16,217	0,01
<i>Post test 1</i>	25,45	4,390	4,26	-6,201	0,001																																										
<i>Post Test 2</i>	29,71	2,201				<i>Post Test 2</i>	29,71	2,201	6,98	-11,693	0,001	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460	<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	11,83	-21,832	0,001	<i>Post Test 2</i>	29,71	4,390	<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	18,81	-26,683	0,001	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460	<i>Post Test 1</i>	25,45	4,390	11,24	-16,217	0,01	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460						
<i>Post Test 2</i>	29,71	2,201	6,98	-11,693	0,001																																										
<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460				<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	11,83	-21,832	0,001	<i>Post Test 2</i>	29,71	4,390	<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	18,81	-26,683	0,001	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460	<i>Post Test 1</i>	25,45	4,390	11,24	-16,217	0,01	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460															
<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	11,83	-21,832	0,001																																										
<i>Post Test 2</i>	29,71	4,390				<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	18,81	-26,683	0,001	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460	<i>Post Test 1</i>	25,45	4,390	11,24	-16,217	0,01	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460																								
<i>Pre Test</i>	17,88	4,251	18,81	-26,683	0,001																																										
<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460				<i>Post Test 1</i>	25,45	4,390	11,24	-16,217	0,01	<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460																																	
<i>Post Test 1</i>	25,45	4,390	11,24	-16,217	0,01																																										
<i>Post Test 3</i>	36,69	3,460																																													

Pada tabel 5.11 diatas, dapat dilihat bahwa ada peningkatan rata-rata skor tindakan setelah mendapat intervensi dari *pre test* ke *post test 1*, *post test 1* ke *post test 2*, *post test 2* ke *post test 3*, *pre test* ke *post test 2*, *pre test* ke *post test 3* dan *post test 1* ke *post test 3*. Hasil uji statistik (*Paired T-Test*) menunjukkan ada perbedaan

signifikan dalam rata-rata skor tindakan antara *pre test* ke *post test 1*, *post test 1* ke *post test 2*, *post test 2* ke *post test 3*, *pre test* ke *post test 2*, *pre test* ke *post test 3* dan *post test 1* ke *post test 3* ( $p < 0,05$ ). Maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan.

## 5.10 Analisis GLM *Repeated Measure*

### 5.10.1 Perbedaan Pengetahuan Murid tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

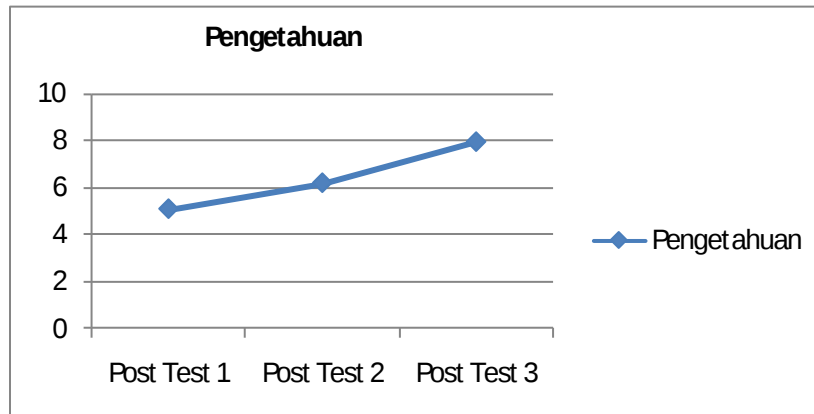
**Tabel 5.12** Perbedaan pengetahuan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Variabel	<i>Partial Eta Squared</i>	<i>p Value</i>
<b>Pengetahuan</b>		
<i>Pretest dengan Posttest 1</i>	65,5 %	0.001
<i>Pretest dengan Posttest 2</i>	82,1 %	0.001
<i>Pretest dengan Posttest 3</i>	89,5 %	0.001

Pada tabel 5.12 diatas, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada *posttest 1* ( $p Value = 0.001$ ), begitu juga dengan *posttest 2* dan 3 ( $p Value = 0.001$ ). Untuk perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyuluhan sebanyak 3 kali, dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



**Grafik 5.1** Perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyuluhan



Pada grafik diatas, memperlihatkan peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan sebanyak 3 (tiga) kali.

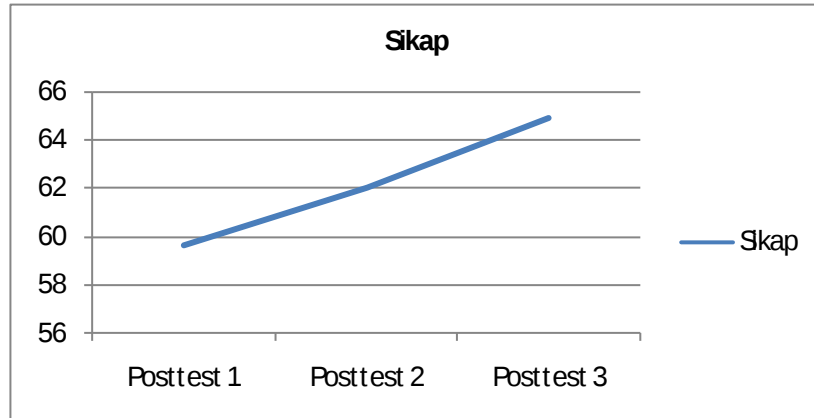
### 5.10.2 Perbedaan Sikap Murid tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

**Tabel 5.13** Perbedaan sikap murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Variabel	<i>Partial Eta Squared</i>	<i>p Value</i>
<b>Sikap</b>		
<i>Pretest dengan Posttest 1</i>	45,3 %	0.001
<i>Pretest dengan Posttest 2</i>	70,0 %	0.001
<i>Pretest dengan Posttest 3</i>	84,6 %	0.001

Pada tabel 5.13 diatas, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan sikap pada *posttest 1* (*p Value* = 0.001), begitu juga dengan *posttest 2* dan 3 (*p Value* = 0.001). Untuk perbedaan rata-rata sikap sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyuluhan sebanyak 3 kali, dapat dilihat pada grafik dibawah ini :

**Grafik 5.2** Perbedaan rata-rata sikap sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyuluhan



Pada grafik diatas, memperlihatkan peningkatan rata-rata sikap sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan sebanyak 3 (tiga) kali.

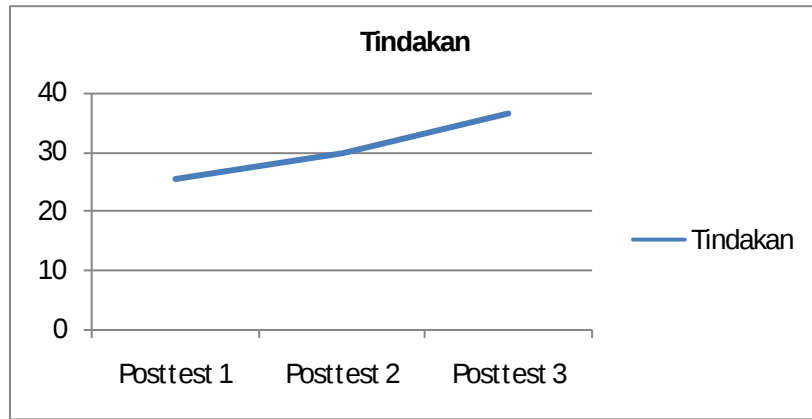
### 5.10.3 Perbedaan Tindakan Murid tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

**Tabel 5.14** Perbedaan tindakan murid tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan

Variabel	<i>Partial Eta Squared</i>	<i>p Value</i>
<b>Tindakan</b>		
<i>Pretest dengan Posttest 1</i>	66,5 %	0.001
<i>Pretest dengan Posttest 2</i>	89,3 %	0.001
<i>Pretest dengan Posttest 3</i>	92,6 %	0.001

Pada tabel 5.14 diatas, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan tindakan pada *posttest 1* (*p Value* = 0.001), begitu juga dengan *posttest 2* dan 3 (*p Value* = 0.001). Untuk perbedaan rata-rata tindakan sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyuluhan sebanyak 3 kali, dapat dilihat pada grafik dibawah ini :

**Grafik 5.3** Perbedaan rata-rata tindakan sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyuluhan



Pada grafik diatas, memperlihatkan peningkatan rata-rata tindakan sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan sebanyak 3 (tiga) kali.



## BAB VI

### PEMBAHASAN

#### 6.1 Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan Murid SD Negeri 05 Solok Selatan

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 (Green, 2005).

*Pretest* dilakukan kepada responden dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan peneliti selama kurang lebih 30 menit, dimana didapatkan rata-rata skor pengetahuan gizi sebesar 3,81. Seminggu kemudian dilaksanakan *posttest 1* di ruang kelas, dimana kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan penayangan film/video tentang sarapan pagi selama kurang lebih 20 menit dan setelah itu dilakukan pengukuran pengetahuan dengan kuesioner yang sama pada saat *pretest* dan didapatkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan menjadi 5,09. Sebulan kemudian setelah *posttest 1*, dilakukan kembali pengukuran/*posttest 2* dengan kegiatan

yang sama pada saat *postest 1*. Sebulan kemudian setelah *postets 2*, hal sama dilakukan lagi dengan kegiatan yang sama pada saat *postest 1* dan *postest 2*.

Hasil penelitian menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan murid antara sebelum dan sesudah penyuluhann, dimana diperoleh nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan murid tentang sarapan pagi. Peningkatan pengetahuan ini dapat dilihat dari salah satu item pertanyaan pada kuesioner tentang manfaat sarapan pagi, yang mana pada saat *pretest* hanya 32,8,% responden yang menjawab manfaat sarapan pagi untuk menambah energi. Setelah dilakukan *postest 1*, jumlah responden meningkat menjadi 44,8%, sebulan kemudian dilakukan *postest 2*, jumlah responden meningkat menjadi 67,2% dan pada *postest ke- 3*, makin meningkat menjadi 72,4% responden menjawab manfaat sarapan pagi untuk menambah energi.

Ada beberapa alasan untuk sarapan pagi dan tidak sarapan pagi. Bagi yang sarapan pagi, memberikan alasan bahwa dengan sarapan pagi dapat meningkatkan kesehatan. Hal ini dirasakan oleh contoh bahwa selama aktivitas belajar diperlukan enegi dan badan yang sehat agar dapat menerima pelajaran dengan baik. Selain alasan diatas, ada yang mengatakan bahwa dengan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar, karena dengan sarapan pagi, kebutuhan glukosa darah yang diperlukan sebagai sumber energi bagi otak terpenuhi, sehingga otak dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Anak yang tidak sarapan pagi rentan terhadap hipoglikemia (kadar glukosa darah yang rendah) yang mengakibatkan pusing,



keringat dingin, dan pingsan, sehingga aktivitas terganggu. Dampak dari tidak sarapan pagi dapat menurunkan kemampuan belajar dan daya tahan tubuh. Dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi penting bagi siswa dalam membantu memenuhi kebutuhan energinya. Dengan sarapan pagi siswa menjadi lebih bersemangat dan terlibat aktif dalam belajar. Selain itu, konsentrasi dan daya ingat akan meningkat sehingga anak lebih percaya diri dan prestasi belajar akan meningkat pula.

Alasan tidak sarapan pagi sebagian besar berkaitan dengan waktu. Ada yang mengatakan bahwa takut terlambat ke sekolah, ada juga yang mengatakan bahwa tidak ada makanan yang dimakan. Kebiasaan sarapan pagi terbentuk oleh keluarga (khususnya orang tua). Orang tua yang membiasakan untuk sarapan pagi, sehingga anak merasa bahwa sarapan pagi adalah suatu kebiasaan yang harus dilakukan. Tidak adanya makanan yang dapat dimakan berkaitan erat dengan peran orang tua (khususnya ibu). Dalam kehidupan sehari-hari seorang ibu rumah tangga mempunyai peran penting dalam melakukan suatu tindakan yang harus diambil untuk memilih, mengolah dan menyajikan makanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi (2012) tentang Penerapan Komunikasi, Informasi dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar, dimana hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi KIE terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar tentang sarapan. Selain itu, penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sitepu (2008), penelitian memberikan intervensi berupa memperlihatkan video. Hasil penelitian ada pengaruh yang bermakna antara intervensi VCD dengan tingkat pengetahuan.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Warnani (2013) tentang Pengaruh Media Visual dan Cetak Pada Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Ibu Terhadap Sarapan Sehat Anak Sekolah Di SDN Terpilih Kota Depok Tahun 2013, dimana hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa media visual dan cetak mampu memengaruhi pengetahuan gizi ibu tentang sarapan sehat.

Peningkatan dan perbedaan tersebut diartikan sebagai hasil dari penyuluhan kesehatan dengan media visual dan dilanjutkan dengan penyuluhan dan tanya jawab, karena karakteristik awal responden adalah sama. Pemilihan dan penggunaan media merupakan salah satu komponen yang penting. Menurut Maulana (2009), pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain. Media seharusnya mampu merangsang atau memasukan informasi melalui berbagi indera. Semakin banyak yang dirangsang maka masuknya informasi akan semakin mudah. Media visual memberikan rangsangan melalui mata dan telinga. Perpaduan saluran informasi melalui mata yang mencapai 75% dan telinga 13% akan memberikan rangsangan yang cukup baik sehingga dapat memberikan hasil yang optimal.

Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar. Hasil penelitian pada anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor menunjukkan ada perbedaan yang nyata dalam kemampuan konsentrasi menggunakan uji digit simbol antara anak yang biasa sarapan dengan yang tidak biasa sarapan, serta konsumsi sarapan dapat

meningkatkan fungsi kognitif yang berhubungan dengan memori, nilai tes, dan kehadiran di sekolah (Muchtart 2011).

Suatu penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang mengajarkan pesan-pesan positif tentang diet berpotensi dapat meningkatkan perilaku diet dan meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak (Power, 2005). Salah satu bentuk pendidikan gizi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan sarapan pagi yang dapat disampaikan menggunakan berbagai media pendidikan. Penyuluhan tentang sarapan pagi merupakan sebuah gerakan atau kegiatan yang dilakukan untuk memperkenalkan dan memberikan informasi tentang pentingnya sarapan terhadap anak-anak. Penyuluhan sarapan pagi ini diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang sarapan sehingga dapat merubah sikap terhadap sarapan yang pada akhirnya menjadikan sarapan sebagai kebiasaan makan yang biasa dilakukan pada anak, keluarga, dan masyarakat umum (Kuhu, 2011).

Supaya informasi dapat diterima sesuai dengan keinginan dari penyampai pesan, maka media yang ada harus dibuat dengan tidak mengesampingkan syarat media yang baik dan benar. Pada penelitian ini, media yang digunakan tampilan film/video Mengingat pentingnya kebiasaan sarapan terutama di kalangan anak sekolah, menuntut siswa untuk mendapatkan pendidikan gizi yang sesuai dan efektif. Media yang baik dapat menyampaikan pesan, diterima, dan mencapai sasaran dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji perubahan peningkatan pengetahuan, sikap dan kebiasaan sarapan pada murid sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan sarapan pagi melalui media pendidikan yang digunakan.

Pemilihan media visual sebagai media penyuluhan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh responden. Media ini menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton. Penyuluhan dengan media visual menampilkan gerak, gambar dan suara sedangkan penyuluhan dengan media cetak menampilkan tulisan dan suara penyuluh secara langsung yang membuat terkesan formal. Pada saat pelaksanaan penelitian, karena media ini terbilang baru sebagian besar responden mempunyai keingintahuan yang besar terhadap isi video dan melihat video sampai selesai dengan serius. 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. Pengetahuan sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang dalam merespon obyek yang diketahuinya (Notoadmojdo, 2003).

Bila dilihat dari tingkatan pengetahuan, dapat diketahui bahwa pengetahuan para murid ini masih dalam batas tahu. Tahu atau mengetahui adalah mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali (*recall*) sesuatu bahan yang sudah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah (Notoatmodjo, 2003).

## 6.2 Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Sikap Murid SD Negeri 05 Solok Selatan

Menurut Newcomb, yang dikutip Notoatmodjo (2003) salah satu ahli psikologi sosial menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk berperilaku dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Dengan kata , fungsi sikap belum merupakan tindakan (reaksi terbuka) atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi perilaku (tindakan) atau reaksi tertutup. Tindakan (practice) seseorang tidak harus didasari oleh pengetahuan dan sikap. Sikap di definisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Di sini dapat di simpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup.

*Pretest* dilakukan kepada responden dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan peneliti selama kurang lebih 30 menit, dimana didapatkan rata-rata skor sikap tentang sarapan pagi sebesar 56,34. Seminggu kemudian dilaksanakan *posttest 1* diruang kelas, dimana kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan penayangan film/video tentang sarapan pagi selama kurang lebih 20 menit dan setelah itu dilakukan pengukuran sikap dengan kuesioner yang sama pada saat *pretest* dan didapatkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan menjadi 59,66. Sebulan kemudian setelah *posttest 1*, dilakukan kembali pengukuran/*posttest 2* dengan kegiatan yang sama pada saat *posttest 1*. Sebulan kemudian setelah *postets 2*, hal sama dilakukan lagi dengan kegiatan yang sama pada saat *posttest 1* dan *posttest 2*.



Hasil analisis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sikap murid antara sebelum dan sesudah penyuluhan, dimana diperoleh nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap sikap murid tentang sarapan pagi. Peningkatan sikap ini dapat dilihat dari salah satu item pernyataan pada kuesioner tentang isi dari sarapan pagi, yang mana pada saat *pretest* hanya 34,5% responden menyatakan sangat setuju tentang isi dari sarapan pagi. Setelah dilakukan *posttest* 1, jumlah responden meningkat menjadi 34,5%, sebulan kemudian dilakukan *posttest* 2, jumlah responden meningkat menjadi 58,6% dan pada *posttest* ke- 3, jumlah responden makin meningkat menjadi 65,5% yang menyatakan sangat setuju tentang isi dari sarapan pagi.

Hasil penelitian diatas dapat dilihat dari jenis hidangan yang dilihat pada saat observasi, dimana hidangan sarapan pagi belum bervariasi. Sebagian besar ada yang mengonsumsi nasi/penggantinya ditambah lauk pauk untuk sarapan pagi dan ada yang merasa sudah sarapan pagi meskipun hanya minum teh manis atau hanya minum susu. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan ini tidak sejalan dengan teori mengenai komposisi jenis makanan yang harus dikonsumsi pada saat sarapan. Berdasarkan teori, sarapan ideal harus mengandung karbohidrat, protein dan sumber zat pelindung lainnya, dimana sumber-sumber komponen tersebut dapat diperoleh jika sarapan yang dikonsumsi mengandung nasi, lauk pauk, sayur atau buah-buahan dan susu.

Ibu adalah orang yang berperan untuk menyediakan makanan bagi seluruh keluarganya terutama anaknya. Oleh sebab itu, jenis hidangan yang tersedia di rumah sangat bergantung pada peran ibu. Tingkat pendidikan adalah salah satu yang berpengaruh terhadap bervariasinya hidangan di suatu keluarga. Karena sebagian besar pendidikan orang tua responden hanya tamatan SD, mereka jadi tidak tau seperti apa sarapan pagi yang bervariasi, sehingga hidangan yang disediakan kurang bervariasi.

Kurangnya jenis makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor ekonomi dan faktor pendidikan orang tua. Kurangnya jenis makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan dikarenakan faktor ekonomi berkaitan dengan kemampuan keluarga untuk mencukupi kebutuhan gizi didalam keluarga. Tingkat pendapatan keluarga memengaruhi keberagaman jenis makanan yang disediakan untuk sarapan. Pada penelitian ini, karena sebagian besar tingkat pendapatan dan ekonomi orang tua responden berasal dari pekerjaan mereka yaitu petani, sehingga mereka hanya menyediakan sarapan pagi seadanya sesuai dengan kemampuannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rajagukguk (2007) tentang pengaruh promosi konsumsi sayur dan buah terhadap perilaku ibu rumah tangga di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru, menunjukkan bahwa promosi dengan penyuluhan dan pembagian brosur yang dilakukan mampu memengaruhi sikap ibu-ibu rumah tangga dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Penelitian lain yang mendukung, yaitu penelitian Briawan (2013) tentang pengaruh

kampanye sarapan sehat terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kampanye sarapan sehat terhadap perubahan sikap anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor.

Sikap merupakan kecenderungan untuk bertindak dan merasa dalam menghadapi objek. Menurut penelitian Hovlande *et al* dalam Deviyanti (2012) bahwa seseorang sebelum mengubah sikap perlu memahami isi pesan dalam penyuluhan, karena hal tersebut dapat memutuskan untuk menyetujui atau tidak menyetujuinya. Siswa yang mendapatkan pendidikan gizi (stimulus/input) melalui media (film/video) memiliki perubahan pengetahuan dan sikap. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan intervensi berupa penyuluhan gizi merupakan langkah awal yang cukup efektif menuju perubahan perilaku. 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 (Notoadmojdo, 2003).

Dalam penelitian ini, media visual berupa penayangan film atau video merupakan stimulus yang diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap murid untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan pesan atau isi dari media visual. Berdasarkan analisis di atas, ternyata media visual mampu memengaruhi sikap murid tentang sarapan pagi (Notoadmojdo, 2007).

### 6.3 Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Tindakan Murid SD Negeri 05 Solok Selatan

Perilaku dari pandangan biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Jadi, perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri. Dan salah satu komponen perilaku adalah tindakan.

*Pretest* dilakukan kepada responden dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan peneliti selama kurang lebih 30 menit, dimana didapatkan rata-rata skor tindakan terhadap sarapan pagi sebesar 17,88. Seminggu kemudian dilaksanakan *posttest 1* di ruang kelas, dimana kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan penayangan film/video tentang sarapan pagi selama kurang lebih 20 menit dan setelah itu dilakukan pengukuran sikap dengan kuesioner yang sama pada saat *pretest* dan didapatkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan menjadi 25,45. Sebulan kemudian setelah *posttest 1*, dilakukan kembali pengukuran/*posttest 2* dengan kegiatan yang sama pada saat *posttest 1*. Sebulan kemudian setelah *posttest 2*, hal sama dilakukan lagi dengan kegiatan yang sama pada saat *posttest 1* dan *posttest 2*. Dari observasi yang dilakukan peneliti setiap dilakukan penyuluhan, dilihat bahwa setelah *posttest 1* dan *posttest 2* dilakukan, dari 19 orang (32,8%) responden yang tidak pernah sarapan, setelah dilakukan penyuluhan, didapat sebanyak 72,4% responden selalu sarapan. Hal ini dapat dilihat bahwa responden membawa bekal dari rumah karena tidak sempat sarapan di rumah, dikarenakan, ada sebagian besar dari responden yang rumahnya jauh dari sekolah, sehingga tidak sempat sarapan dirumah.

Hasil penelitian menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tindakan murid antara sebelum dan sesudah penyuluhan, dimana diperoleh nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,001 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap tindakan murid tentang sarapan pagi. Peningkatan tindakan ini dapat dilihat dari salah satu item pernyataan pada kuesioner tentang kebiasaan sarapan pagi, yang mana pada saat *pretest* hanya 5,2% responden yang selalu sarapan pagi. Setelah dilakukan *posttest* 1, jumlah responden meningkat menjadi 32,8%, sebulan kemudian dilakukan *posttest* 2, jumlah responden meningkat menjadi 56,9% dan pada *posttest* ke- 3, sebanyak 72,4% responden selalu sarapan pagi.

Hasil penelitian diatas dapat dilihat dari beberapa alasan yang menjadi penghalang anak untuk sarapan, antara lain berkaitan dengan selera makan anak, tidak ada waktu menyiapkan atau makan dan anak tidak lapar. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan siswa yaitu peran ibu, tingkah laku orang terdekat, dan selera makan anak. Selain itu, responden yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan belum tentu mempunyai kebiasaan makan yang baik. Hal ini dapat dilihat bahwa terdapat faktor-faktor lain selain pengetahuan anak, maupun sikap dan perilaku orangtua yang dapat mempengaruhi pola kebiasaan sarapan. Kebiasaan lingkungan terdekat dalam keluarga dapat memiliki pengaruh yang bermakna pada kebiasaan sarapan anak, sehingga untuk memfasilitasi terbentuknya kebiasaan sarapan diperlukan pula intervensi, bukan saja pada orang tua tetapi juga lingkungan sekitar untuk mendorong kebiasaan tersebut. Peran sekolah



dalam hal ini mungkin menjadi penting dalam mempromosikan kebiasaan sarapan. Suatu contoh di Amerika Serikat sejak tahun 1966 diciptakan sebuah program sarapan sekolah secara nasional. Program tersebut tampak berhasil dalam meningkatkan asupan dan status nutrisi anak yang menjadi peserta program. Secara signifikan meningkatkan performa kognitif, menurunkan problem disiplin dan psikologis, mengurangi tingkat keterlambatan dan absensi, meningkatkan atensi anak dan secara umum meningkatkan suasana pembelajaran.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2010) tentang pengaruh penyuluhan gizi terhadap perilaku ibu dalam penyediaan menu seimbang untuk balita di desa Ramunia-I Kecamatan pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2010, dimana hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap tindakan ibu dalam penyediaan menu seimbang untuk balita.

Dalam penelitian ini penyuluhan gizi sarapan sehat merupakan stimulus yang diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap murid untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan pesan atau isi penyuluhan. Dan bila dilihat berdasarkan analisis di atas ternyata penyuluhan dengan media visual tentang sarapan sehat mampu mempengaruhi perilaku seseorang dalam sarapan pagi.

Bart (1994) dalam Susanti (2010) mengatakan bahwa perilaku yang dilakukan atas dasar pengetahuan akan bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Jadi pengetahuan yang memadai sangat dibutuhkan ibu agar mampu menerapkan kebiasaan yang baik dalam penyediaan sarapan sehat untuk

anaknyanya.

Pada penelitian ini, masih ada beberapa anak yang belum membiasakan sarapan pagi. Banyak faktor yang menyebabkan seorang anak tidak sarapan di pagi hari. Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, alasan terbanyak yang menyebabkan responden tidak sarapan pada penelitian ini adalah waktu dan belum merasa lapar pada pagi hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2009), dimana alasan waktu memiliki proporsi yang lebih besar dari alasan lainnya yaitu mencapai 63,5%. Waktu menjadi alasan bagi seorang anak tidak sarapan biasanya disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah kesibukan orang tua, terutama ibu sehingga menyebabkan sarapan terabaikan. Orang tua yang bekerja, khususnya ibu cenderung memiliki waktu yang lebih terbatas dari pada ibu yang tidak bekerja. Ibu yang biasanya memegang peranan penting dalam penyediaan sarapan di pagi hari bagi keluarga, menjadi tidak sempat untuk menyiapkan sarapan karena kesibukan yang ia miliki (Lestari, 2009).

Faridi (2002) menyatakan bahwa ibu berperan dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Khomsan (2006) secara spesifik menyatakan bahwa peran ibu sangatlah besar dalam pembentukan kebiasaan sarapan pagi pada anak. Ibu secara langsung terlibat dalam penyediaan makanan rumah tangga, sehingga faktor kesibukan ibu khususnya bagi ibu yang bekerja seringkali mengakibatkan ibu tidak sempat untuk membuat sarapan (Kusumaningsih, 2007).

Pada suatu penelitian di Kudus, Jawa Tengah tahun 2003 juga mendapatkan beberapa faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan siswa yaitu peran ibu,

tingkah laku orang terdekat, dan selera makan anak (Rohayati, 2011). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pelajar yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan belum tentu mempunyai kebiasaan makan yang baik. Hal ini mengesankan bahwa terdapat faktor-faktor lain selain pengetahuan anak, maupun sikap dan perilaku orangtua yang dapat mempengaruhi pola kebiasaan sarapan. Kebiasaan lingkungan terdekat dalam keluarga dapat memiliki pengaruh yang bermakna pada kebiasaan sarapan anak, sehingga untuk memfasilitasi terbentuknya kebiasaan sarapan diperlukan pula intervensi bukan saja pada orang tua tetapi juga lingkungan sekitar untuk mendorong kebiasaan tersebut. Peran sekolah dalam hal ini mungkin menjadi penting dalam mempromosikan kebiasaan sarapan. Suatu contoh di Amerika Serikat sejak tahun 1966 diciptakan sebuah program sarapan sekolah secara nasional. Program tersebut tampak berhasil dalam meningkatkan asupan dan status nutrisi anak yang menjadi peserta program. Secara signifikan meningkatkan performa kognitif, menurunkan problem disiplin dan psikologis, mengurangi tingkat keterlambatan dan absensi, meningkatkan atensi anak dan secara umum meningkatkan suasana pembelajaran (Kennedy, 2009).

Selain itu, kebiasaan anak tidak sarapan pagi juga disebabkan karena Kurangnya jenis makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: (1) faktor ekonomi, (2) faktor kedua orang tua bekerja, dan (3) faktor pendidikan orang tua. Kurangnya jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan dikarenakan faktor ekonomi berkaitan dengan kemampuan keluarga untuk mencukupi kebutuhan kecukupan gizi di dalam keluarga. Tingkat pendapatan

dalam keluarga mempengaruhi keberagaman jenis makanan yang dapat disediakan untuk sarapan. Faktor lainnya adalah faktor kedua orang bekerja. Kedua orang tua yang bekerja biasanya sibuk dan tidak ada waktu untuk menyediakan sarapan, sehingga jenis makan pada saat sarapan dapat terabaikan.

Selain itu faktor pemahaman terhadap sarapan pagi juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua yang juga turut mempengaruhi kurangnya jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan (Rinawati, 2001, dalam Lestari, 2009). Pada penelitian ini, sebagian besar orang tua responden hanya tamatan SD. Hal ini didukung oleh Faridi (2002) yang menyatakan bahwa jenis makanan yang tersedia di rumah sangat tergantung pada peran ibu, dimana di dalamnya tingkat pendidikan ibu yang menjadi salah satu pengaruh terhadap bervariasinya keberagaman hidangan atau jenis makanan di suatu keluarga. Tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi berimplikasi pada penyediaan makanan yang lebih bervariasi bagi keluarga. Hal ini juga selaras dengan status ibu yang bekerja. Pada umumnya, ibu yang bekerja akan lebih sibuk dari pada ibu yang tidak bekerja sehingga berpengaruh terhadap keberagaman makanan yang disediakan di dalam keluarga (Faridi, 2002).

Dari observasi yang dilakukan peneliti dilapangan kepada 30 orang responden, sebanyak 43,3% responden sarapan paginya berupa nasi dan lauk pauk, 33,3% responden tidak sarapan pagi dan hanya minum air putih saja dan 23,3% responden sarapan paginya ada yang berupa mie dan roti. Dari analisa peneliti, responden tidak sarapan pagi dikarenakan keterbatasan waktu, tidak ada selera makan pada pagi hari

dan ketersediaan makan di pagi hari. Keterbatasan waktu terjadi dikarenakan orang tua harus berangkat pagi-pagi untuk bekerja dan tidak punya waktu untuk menyediakan sarapan pagi. Ketidaktersediaan makanan dipagi hari disebabkan karena tidak ada makanan yang disediakan, hal ini juga terkait dengan faktor ekonomi orang tua, yang pada umumnya hanya bekerja sebagai petani.

Perilaku manusia merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan, seperti keinginan, minat, kehendak, pengetahuan, emosi, berpikir, sikap, motivasi, reaksi dan sebagainya. Terbentuknya perubahan perilaku karena interaksi antara individu dengan lingkungannya, yakni melalui proses belajar (Notoatmodjo, 2003).

#### **6.4 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jarak rumah antara responden yang satu dengan yang lain berjauhan, sehingga peneliti kesulitan mengunjungi dan melihat kebiasaan sarapan setiap responden dan melihat keragaman / isi dari sarapan pagi setiap responden.

