

PENGARUH EDUKASI SARAPAN SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK SEKOLAH DASAR DI PURWOKERTO

The effect of healthy breakfast education to the knowledge and attitudes among primary school children in Purwokerto

Teguh Jati Prasetyo^{1*}, Indah Nuraeni¹, Erna Kusuma Wati¹, Angga Rizqiawan²

¹Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr. Soeparno, Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia

²Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya No. 25-30, Jakarta Timur 13630

* Penulis korespondensi. Teguh Jati Prasetyo. Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr. Soeparno, Purwokerto, Jawa Tengah. HP +62 856 4266 3999. Email: teguhjatiprasetyo@unsoed.ac.id

ABSTRACT

Many people still misinterpret breakfast so that the nutrient intake from breakfast does not match the recommendations of a balanced nutrition guideline. This study aimed to analyze the effect of healthy breakfast education to knowledge and attitudes among primary school children. This study used a quasy experimental study design in which the subject was given intervention to improve knowledge and attitudes. The research was conducted in Purwokerto involving 58 subjects of elementary school children. The results showed that the average score of knowledge and attitudes about healthy breakfast increased after the intervention. There was a significant difference in subject knowledge after a healthy breakfast education intervention was carried out ($p < 0,000$). There was no significant difference in the subject's attitude after the healthy breakfast education intervention was carried out ($p > 0,05$). Nutrition education has an effect on increasing the knowledge of elementary school students about breakfast. Education about healthy breakfast needs to be carried out in a sustainable design both by teachers, parents, community leaders and other relevant stakeholders. This is important to do in order to meet nutritional needs of the children.

Keywords: elementary school children, nutrition, knowledge, breakfast, attitude

ABSTRAK

Masyarakat masih banyak yang salah dalam memaknai sarapan sehingga asupan zat gizi dari sarapan belum sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi sarapan sehat terhadap perubahan sikap dan pengetahuan anak sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental study* dimana subjek diberikan intervensi untuk perbaikan pengetahuan dan sikap. Penelitian dilakukan di Purwokerto dengan melibatkan 58 subjek anak sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan dan sikap mengenai sarapan sehat meningkat setelah dilakukan intervensi. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan subjek setelah dilakukan intervensi edukasi sarapan sehat ($p < 0,000$). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap sikap subjek setelah dilakukan intervensi edukasi sarapan sehat ($p > 0,05$). Edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang sarapan. Edukasi mengenai sarapan sehat perlu untuk terus dilakukan secara berkelanjutan baik oleh guru, orang tua, tokoh masyarakat dan stakeholder terkait lainnya. Hal ini penting dilakukan guna membiasakan anak untuk sarapan sebagai salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Kata kunci: anak sekolah dasar, gizi, pengetahuan, sarapan, sikap

PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa masih terjadi masalah gizi kurang pada semua kelompok umur dan jenis kelamin di Indonesia. Pada anak usia sekolah (5-12 tahun) prevalensi yang mengalami kurus dan pendek berturut-turut adalah 9.2% dan 23.6%¹. Fakta ini menunjukkan masih banyak anak sekolah di Indonesia yang belum menerapkan gizi seimbang, termasuk diantaranya kebiasaan sarapan.

Asupan gizi, pada prinsipnya diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi melalui tiga waktu utama, yaitu sarapan, makan siang dan makan sore atau malam yang terkadang disertai dengan makanan selingan. Pola konsumsi anak dapat menentukan kebiasaan konsumsi saat dewasa, termasuk kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan merupakan sumber energi bagi anak sekolah untuk melakukan aktivitas dan belajar di sekolah².

Sarapan menjadi salah satu perilaku penting agar dapat mewujudkan gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di pagi hari. Sarapan penting dilakukan untuk membekali tubuh dengan berbagai macam zat gizi yang diperlukan agar dapat berpikir, bekerja dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun tidur³.

Masyarakat masih banyak yang salah dalam memaknai sarapan. Sebagian beranggapan segelas susu atau segelas teh sudah cukup sebagai sarapan. Selain itu juga masih ada yang menganggap konsumsi sepotong roti sudah cukup sebagai sarapan. Salah persepsi ini perlu diluruskan agar masyarakat membiasakan sarapan dengan benar sesuai dengan kaidah Kesehatan yang dianjurkan³.

Sarapan sehat adalah kegiatan makan dan minum yang aman dan bergizi memenuhi 15-30% kebutuhan gizi, dilakukan sebelum jam 9 pagi, sebagai salah satu pesan gizi seimbang dalam rangka mewujudkan perilaku hidup sehat, aktif, dan cerdas. Berdasarkan analisis data konsumsi anak usia sekolah di Indonesia, dari sejumlah 35.000 menunjukkan bahwa hampir separuh (44.6%) anak yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% yang harusnya 15-30%⁴. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat baik untuk anak sekolah. Sarapan dapat meningkatkan daya ingat⁵, mencegah obesitas^{6,7} dan meningkatkan fokus belajar serta melatih disiplin waktu tidur dan makan³.

Sarapan yang bergizi idealnya dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25% dari tingkat kebutuhan total energi harian. Namun penelitian di Indonesia, lebih dari separuh (69.6%) anak Indonesia masih mengkonsumsi sarapan pagi yang belum sesuai dengan anjuran konsumsi gizi

seimbang atau dengan kata lain belum mencukupi 25% kebutuhan energi harian mereka⁸. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan anak mengenai pentingnya sarapan bergizi.

Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Undang-Undang No 36/2009 tentang Kesehatan mengamanatkan perlunya mewujudkan gizi seimbang sebagai salah satu upaya perbaikan gizi⁹; dan salah satu pesan (pesan ke-6) dalam Pedoman Gizi Seimbang (Permenkes no 41/2014) yaitu “Biasakan Sarapan”, yang perlu terus disosialisasikan dan ditingkatkan¹⁰.

Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi sarapan sehat dimulai sejak anak usia sekolah. Edukasi gizi sangat berguna untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, membentuk sikap positif pada makanan sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan makan yang baik¹¹. Metode Edukasi gizi melalui ceramah menunjukkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada subjek¹². Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi gizi kepada siswa sekolah dasar mengenai sarapan sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan dan sikap sarapan sehat anak sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi sarapan sehat terhadap perubahan sikap dan

pengetahuan anak sekolah dasar di Purwokerto.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental study*, subjek diberikan intervensi berupa ceramah untuk perbaikan pengetahuan dan sikap. Penelitian dilakukan di Purwokerto dengan melibatkan dua sekolah dasar negeri. Pengambilan data dilakukan pada bulan September 2019. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan subjek dengan menandatangani *informed consent* yang telah disiapkan.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek penelitian ini merupakan anak sekolah dasar kelas V di SDN 1 Purwanegara dan SDN 2 Purwanegara, Purwokerto. Penarikan subjek dilakukan secara purposive dengan jumlah total subjek sebanyak 58 siswa sekolah dasar yang bersedia mengikuti penelitian ini. Total subjek sebanyak 64 siswa namun setelah melalui proses *cleaning* terjadi pengurangan subjek karena ketidaklengkapan data.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diambil oleh enumerator dengan cara wawancara langsung menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Data yang digunakan pada penelitian ini berupa data

karakteristik subjek, pengetahuan subjek tentang sarapan dan sikap subjek tentang sarapan. Pengetahuan anak tentang sarapan mencakup komponen sarapan sehat, zat gizi, manfaat sarapan, dan dampak tidak sarapan. Sikap anak tentang sarapan mencakup komponen sarapan sehat, manfaat sarapan, dan dampak tidak sarapan. Kuesioner tentang pengetahuan dan sikap masing-masing terdiri atas 10 pertanyaan.

Data terdiri atas data baseline dan data endline yaitu data sebelum dan setelah intervensi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sama. Pre-test dilakukan untuk mengambil data basaeline yang dilakukan sebelum penyampaian materi dengan tujuan untuk mengukur kondisi awal pengetahuan dan sikap anak mengenai sarapan sehat. Setelah itu dilakukan pendampingan dan intervensi berupa edukasi gizi dalam bentuk ceramah kepada siswa sekolah dasar. Selanjutnya dilakukan post-test diakhir kegiatan untuk melihat pengaruh edukasi gizi tentang sarapan terhadap pengetahuan dan sikap. Variabel dan kategori pada penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Pengolahan dan analisis data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui karakteristik subjek. Uji *wilcoxon* digunakan untuk mengetahui

apakah ada pengaruh edukasi sarapan sehat sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 1. Variabel dan kategori peubah pada penelitian

No	Variabel	Kategori Peubah	Sumber Acuan
1.	Karakteristik Subjek	Pekerjaan Ayah Pekerjaan Ibu Uang saku	Wawancara dengan kuisisioner
2.	Pengetahuan	Pengetahuan anak tentang sarapan	Wawancara dengan kuisisioner
3.	Sikap	Sikap anak tentang sarapan	Wawancara dengan kuisisioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Karakteristik subjek terdiri atas jenis kelamin, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, serta besaran uang jajan. Sebagian besar subjek berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 30 siswa (51,7%). Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas V, yang tidak memiliki kesibukan dalam persiapan ujian, dan mampu baca-tulis.

Kategori pekerjaan ayah subjek sebagian besar (34,5%) adalah petani, buruh dan nelayan. Selebihnya (6,9%) adalah pedagang/wirausaha. Sedangkan, sebagian besar (63,8%) ibu subjek tidak bekerja dan sebesar 3,4% bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI. Selanjutnya, sebesar 60,3% responden memiliki uang saku dengan rentang jumlah Rp 5.001,- sampai dengan Rp. 10.000,-. Tabel 2 menunjukkan sebaran karakteristik subjek berdasarkan

jenis kelamin, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu dan uang jajan.

Tabel 2. Karakteristik Subjek

Kategori	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	51,7
Perempuan	28	48,3
Pekerjaan Ayah		
Petani, Buruh, Nelayan	20	34,5
PNS/TNI/POLRI	12	20,7
Pedagang, Wirausaha	4	6,9
Karyawan Swasta	17	29,3
Lainnya	5	8,6
Pekerjaan Ibu		
Petani, Buruh, Nelayan	3	5,2
PNS/TNI/POLRI	2	3,4
Pedagang, Wirausaha	7	12,1
Karyawan Swasta	4	6,9
Tidak Bekerja	37	63,8
Lainnya	5	8,6
Uang Jajan		
< 2500	1	1,7
2501 - 5000	16	27,6
5001 - 10000	35	60,3
10001 - 20000	6	10,3
> 20000	0	0,0

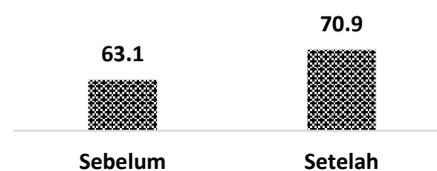
Sumber : Data primer tahun 2019

Pengetahuan terhadap Sarapan Subjek

Secara umum, rata-rata skor tentang sarapan subjek meningkat setelah dilakukan intervensi. Sebelum intervensi subjek memiliki rata-rata skor sebesar 63,1 dan setelah memperoleh intervensi skor pengetahuannya menjadi 70,9. Terdapat

peningkatan skor sebesar 7,8 setelah subjek memperoleh intervensi edukasi sarapan sehat. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan subjek yang signifikan ($p < 0,000$) sebelum dan setelah dilakukan intervensi edukasi sarapan sehat. Pengetahuan merupakan hasil mencari tahu atau penginderaan seseorang terhadap suatu objek dengan menggunakan indera yang dimilikinya.

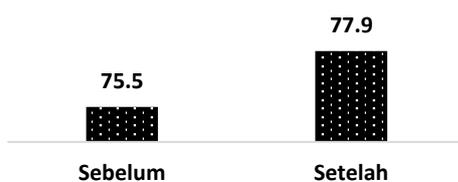
Penelitian yang dilakukan oleh Briawan *et al.* pada anak sekolah di Bogor menunjukkan perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan intervensi¹³. Selain itu penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama bahwa terdapat pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap pengetahuan^{2,11,14-16}. Media audiovisual salah satunya adalah ceramah lebih baik digunakan untuk tujuan transfer informasi daripada media lainnya, terutama dalam hal pengetahuan dibandingkan sikap^{11,14}. Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap manusia dapat diterima atau ditangkap melalui panca indra sehingga semakin banyak panca indra yang digunakan maka semakin banyak dan jelas pula pengetahuan yang diperoleh^{14,15}.



Gambar 1. Skor Pengetahuan subjek sebelum dan setelah intervensi

Sikap terhadap Sarapan Subjek

Secara keseluruhan terjadi peningkatan skor sikap pada subjek anak sekolah dasar sebelum dan setelah dilakukan intervensi edukasi sarapan sehat. Sebelum dilakukan intervensi skor sikap subjek sebesar 75,5 menjadi 77,9 setelah dilakukan intervensi. Terdapat peningkatan sebesar 2,4 setelah dilakukan intervensi edukasi sarapan sehat. Namun demikian, hasil uji wilcoxon menunjukkan tidak ada perbedaan sikap yang signifikan ($p > 0,05$) setelah dilakukan intervensi edukasi sarapan sehat. Perubahan skor sikap tidak sebesar perubahan skor pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perubahan skor pengetahuan relatif mudah untuk ditingkatkan dibandingkan skor sikap¹¹. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan intervensi edukasi gizi terhadap sikap¹⁷⁻¹⁹. Sikap tidak selalu dipengaruhi oleh pengetahuan. Seseorang bisa mempunyai sikap baik walaupun tidak mengetahui ilmu, alasan atau latar belakang dari sikap yang dipilih tersebut secara baik dan benar²⁰.



Gambar 2. Skor sikap subjek sebelum dan setelah intervensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata skor pengetahuan dan sikap mengenai sarapan sehat meningkat setelah dilakukan intervensi. Edukasi gizi tentang sarapan sehat berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan subjek setelah dilakukan intervensi. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap sikap subjek setelah dilakukan intervensi edukasi sarapan sehat.

Edukasi mengenai sarapan sehat perlu untuk terus dilakukan secara berkelanjutan baik oleh guru, orang tua, tokoh masyarakat dan stakeholder terkait lainnya. Hal ini penting dilakukan guna membiasakan anak untuk sarapan sebagai salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian Kesehatan RI. *Laporan Risesdas 2018. Laporan Nasional Risesdas 2018* **53**, (2018).
2. Sartika, R. A. D. Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas Natl. Public Heal. J.* **7**, 76 (2012).
3. Hardinsyah, H., Prasetyo, T. J. & Harfika, A. *Sarapan Sehat Bagi Semua*. (University Publishing Network Foundation, 2017).
4. Hardinsyah, H. & Aries, M. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak

- Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *J. Gizi dan Pangan* **7**, 89 (2016).
5. Cueto, S. & Chinen, M. Educational impact of a school breakfast programme in rural Peru. *Int. J. Educ. Dev.* **28**, 132–148 (2008).
 6. Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L. & Wing, R. R. Fast Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample. *J. Adolesc. Heal.* **39**, 842–849 (2006).
 7. Deshmukh-Taskar, P. R. *et al.* The Relationship of Breakfast Skipping and Type of Breakfast Consumption with Nutrient Intake and Weight Status in Children and Adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J. Am. Diet. Assoc.* **110**, 869–878 (2010).
 8. Perdana, F. & Hardinsyah, H. Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *J. Gizi dan Pangan* **8**, 39 (2013).
 9. Kemensetneg RI. *Undang Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.* (2009).
 10. Kementerian Kesehatan RI. *PMK No. 41 Tentang Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan* 1–96 (2014).
 11. Azhari, M. A. & Fayasari, A. Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion Aceh Nutr. J.* **5**, 55 (2020).
 12. Safitri, N. R. D. & Fitranti, D. Y. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *J. Nutr. Coll.* **5**, 374–380 (2016).
 13. Briawan, D., Ekayanti, I. & Koerniawati, R. D. Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor. *J. Gizi dan Pangan* **8**, 115 (2014).
 14. Waryana, W., Sitasari, A. & Febritasanti, D. W. Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion Aceh Nutr. J.* **4**, 58 (2019).
 15. Rahmad, A. H. Al & Almunadia, A. Pemanfaatan Media Flipchart Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah. *J. Kedokt. Syiah Kuala* **17**, 140–146 (2017).
 16. Fera, D., Yarmaliza, Y., Fitriani, F. & Farisni, T. N. Pengaruh Edukasi Sarapan Pagi Melalui Screening Film Terhadap Peningkatan Pengetahuan

- Siswa. *J. Kesehat.* **7**, 353–360 (2014).
17. Amanah, N. R., Suprihartono, F. A., Fauziyah, R. N., Par'i, H. M. & Syahidatunnisa, U. S. Edukasi Gizi Dengan Permainan Komunikata Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Buah, Jajanan Dan Sarapan. *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung* **11**, 157 (2019).
 18. Kostanjevec, S., Jerman, J. & Koch, V. The effects of nutrition education on 6 th graders knowledge of nutrition in nine-year primary schools in Slovenia. *Eurasia J. Math. Sci. Technol. Educ.* **7**, 243–252 (2011).
 19. Serrano, E. & Anderson, J. The Evaluation of Food Pyramid Games, a Bilingual Computer Nutrition Education Program for Latino Youth. *J. Fam. Consum. Sci. Educ.* **22**, 1–16 (2004).
 20. Marisa, M. & Nuryanto, N. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Sdn Bendungan Di Semarang. *J. Nutr. Coll.* **3**, 925–932 (2014).