

**Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Pada Siswi Di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh**

***The Effect Of Nutrition Education With Media Pocketbook on Breakfast Behavior of Students In Senior High School Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe, District Of Kuta Alam, City Of Banda Aceh***

Hidayaton Aula<sup>1\*</sup>, Junaidi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

\*E\_mail: [hidayatunaula@gmail.com](mailto:hidayatunaula@gmail.com)

Received date: 10 August 2022	Revised date: 24 September 2022	Accepted date: 30 September 2022
----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

**ABSTRAK**

Kebiasaan sarapan pagi termasuk dalam salah satu dari tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Seringkali anak sekolah mengabaikan sarapan pagi dengan alasan kurangnya waktu, tidak lapar atau tidak selera makan. Padahal sarapan pagi bukan sekedar pengganjal perut, tetapi sarapan pagi juga memberikan energi agar tubuh bisa beraktivitas dengan optimal, otak pun bekerja dengan optimal dan tidak cepat mengantuk. Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi. Desain dalam penelitian ini *quasi experiment*. Menggunakan *rancangan one group pretest-postes* sebanyak 56 populasi dan 35 sampel dengan kriteria sampel anak sekolah SMA. Variabel penelitian yaitu pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi. Penelitian dilakukan di SMA plus Al-athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh pada bulan Agustus 2022. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mengalami peningkatan pengetahuan sesudah diberikan buku saku sebesar 100%, dengan sikap 100%, tindakan 37.1% dan perilaku sebesar 54,3%. Dengan uji wilcoxon pada variabel tersebut 0.000 yaitu  $p < 0.05$ . pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi dengan uji wilcoxon pada variabel tersebut 0.000 yaitu  $p < 0.05$ .

**Kata Kunci:** Sarapan\_Pagi, Buku\_Saku, Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Prilaku.

**ABSTRACT**

*Breakfast habits are included in one of the thirteen basic messages of balanced nutrition. For school children, an adequate breakfast is proven to increase learning concentration and stamina so as to increase learning achievement. Often school children ignore breakfast on the grounds of lack of time, not hungry or not appetizing. Even though breakfast is not just a booster for the stomach, but breakfast also provides energy so that the body can move optimally, the brain works optimally and does not get sleepy quickly. To find out the effect of nutrition education using pocket book media on changes in breakfast behavior. The design in this research is a quasi experiment. Using a one group pretest-posttest design, there were 56 populations and 35 samples with the sample criteria being high school students. The research variable is the effect of nutrition education using pocket books on changes in breakfast behavior. The research was conducted at SMA plus Al-athiyah Gampong Beurawe, Kuta Alam District, Banda Aceh City in August 2022. Data analysis used the Wilcoxon test. The results*

*showed that most of the samples experienced an increase in knowledge after being given a pocket book of 100%, with an attitude of 100%, an action of 37.1% and a behavior of 54.3%. With the Wilcoxon test on this variable 0.000, namely  $p < 0.05$ . The effect of nutrition education using pocket books on changes in breakfast behavior with the Wilcoxon test on this variable is 0.000, i.e.  $p < 0.05$ .*

**Keywords:** *Breakfast, Pocket\_Book, Knowledge, Attitude, Action, Behavior.*

## PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat di Indonesia saat ini adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih. Hal ini menyebabkan kualitas sumber daya manusia (SDM) menjadi rendah. Rendahnya kualitas SDM merupakan tantangan berat dalam menghadapi persaingan bebas di era globalisasi. Oleh karena itu kebiasaan pola konsumsi dengan memperhatikan gizi seimbang merupakan suatu aspek penting dan harus ditumbuhkan sejak masih kecil. Salah satu pola konsumsi sehat dapat dilihat dari kebiasaan sarapan pagi sesuai yang diwujudkan dalam bentuk pesan umum gizi seimbang.<sup>1</sup>

Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang penting bagi setiap orang. Pada anak sekolah, termasuk remaja usia 14-18 tahun, sarapan berfungsi untuk mendapatkan sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Menurut Depkes (2014), proporsi asupan zat gizi makro yang dianjurkan untuk anak sekolah sehari menurut pedoman umum gizi seimbang (PUGS) meliputi karbohidrat 50- 60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 15%. Proporsi tersebut sudah mencakup sarapan. Khomsan (2002) berpendapat

sarapan dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25% dari angka kebutuhan gizi sehari. Sarapan pagi dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam, sehingga kadar glukosa yang semula turun akan kembalimeningkat.<sup>3,2</sup>

Sarapan pagi sangat bermanfaat yaitu sarapan dapat menyediakan karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah, apabila kadar gula darah normal, maka konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dan sarapan pagi memberikan kontribusi zat gizi, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral dari beragam pangan yang dikonsumsi saat sarapan pagi. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berbagai proses fisiologis dalam tubuh.<sup>4</sup>

Namun, masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum ke sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi dan akhirnya kembali mempengaruhi prestasi belajar anak. Alasan umum remaja tidak pernah sarapan pagi atau sarapan pagi secara kadang-kadang karena makanan belum tersedia, tidak

terbiasa, malas atau waktu makan sempit pada pagi.<sup>5</sup>

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, prevalensi remaja putri usia 13-15 tahun dengan gizi buruk di Indonesia sebesar 11,1% dan usia 16-18 tahun sebesar 9,4%. Di Kota Banda Aceh masih terdapat 0,33% remaja dengan status gizi buruk, 3,48% gizi kurang, 15,42% remaja gemuk dan 15,59% remaja yang tergolong obesitas. Di Kecamatan Kuta Alam terdapat 28,57% remaja dengan status gizi kurang, 18,28% remaja dengan status gizi gemuk, 15,96% remaja yang tergolong obesitas.<sup>6</sup>

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan terlebih dahulu untuk mengetahui gambaran kondisi dari para calon responden di tempat penelitian. Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan diketahui bahwa konsumsi sarapan pagi pada siswi SMA Plus Al-Athiyah gampong Berawe terdapat 20 siswi di SMA Plus Al-Athiyah tersebut sebanyak 8 orang yang sarapan dan 12 orang yang tidak sarapan pagi. Alasan para siswi tidak sarapan pagi yaitu tidak sempat, tidak lapar, dan tidak selera makan.

Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan konsumsi sarapan pagi pada anak sekolah adalah dengan pendidikan gizi yang disebut juga pendekatan edukatif untuk menghasilkan perubahan perilaku dan meningkatkan pengetahuan anak

sekolah. Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran, cara efektif dalam pendekatan kelompok adalah dengan buku saku. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media buku saku efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi dan perubahan perilaku seperti penelitian yang dilakukan oleh Achmadi (2015) serta Eliana dan Sholikhah (2012).<sup>7,8</sup>

Pada penelitian yang dilakukan Umi di SMA N 8 Kab. Muaro Jambi didapatkan bahwa remaja mempunyai kebiasaan tidak sarapan lebih besar (60%) dibandingkan mereka yang sarapan pagi, frekuensi makan 65% remaja  $\geq 3$  kali/hari, mempunyai kebiasaan tidak mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi sebesar 72,2% lebih besar dari yang mengkonsumsinya, mempunyai kebiasaan konsumsi sumber makanan peningkat serapan zat besi sebesar 70% lebih besar dari yang tidak konsumsi, mempunyai kebiasaan konsumsi makanan sumber protein baik hewani atau nabati sebesar 72,2%, tidak punya pantangan makanan tertentu sebesar 73,9% dan tidak melakukan diet tertentu sebesar 87,2%. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak anak-anak Sekolah Menengah Atas di Jambi yang melewatkan sarapan pagi.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan

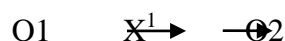
penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi pada Siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh”.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada Pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi pada siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*, dimana rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre-test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan. Perbedaan antara O1 dan O2 diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

O1 = pre test (pada minggu ke 1)

X<sup>1</sup> = penyuluhan dan pemberian buku saku (pada minggu ke 1)

O2 = post test (pada minggu ke II)

Penelitian ini dilakukan di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh pada bulan Agustus 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Plus Al-Athiyah dari kelas 1 sampai kelas 3 SMA yang berjumlah 56 siswi.

**Tabel 1. Jumlah siswi SMA Plus Al-Athiyah**

No.	Kelas	Jumlah
1	X IPA	15
2	XI IPA	14
3	XII IPA	27
Jumlah		56

Sampel merupakan objek yang diteliti atau sebagian dari populasi dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian adalah siswi SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.

Penentuan jumlah sampel dapat dihitung dengan rumus (Notoatmodjo, 2013) :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar Populasi (56 siswi)

d : Tingkat

kepercayaan/ketetapan yang diinginkan (0,1)

Perhitungan :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$
$$n = \frac{56}{1 + 56(0,1)^2}$$

$$n = \frac{56}{1,56}$$
$$n = 35$$
$$n = 35$$

**Tabel 2. Jumlah sampel SMA Plus Al-Athiyah**

No.	Kelas	Jumlah
1	X IPA	9
2	XI IPA	9
3	XII IPA	17
	Jumlah	35

Analisa univariat digunakan untuk melihat minimal dan maksimal nilai pengetahuan, sikap dan tindakan. Hasil analisis univariat akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi.

Analisa bivariat digunakan untuk menguji hipotesis, yakni membuktikan ada tidaknya pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi pada siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov* dan diperoleh hasil yaitu distribusi normal jika nilai  $p > 0,05$  sehingga dapat dilakukan uji T-test.

Sedangkan bila distribusi data tidak berdistribusi normal uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan atau signifikan sebesar 95% sehingga dikatakan ada pengaruhnya apabila nilai signifikan atau  $P < 0,05$  dan tidak ada pengaruh apabila sebaliknya. untuk mengetahui adanya pengaruh

penggunaan buku saku terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan perilaku sarapan pagi pada siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.

## HASIL PENELITIAN

Sekolah Menengah Atas Al-Athiyah terletak di jalan Tgk. Daud Beureueh Lr. Metro Lr. E Gampong Beurawe, Kecamatan Kuta Alam, Kabupaten Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh. Sekolah ini memiliki tenaga pengajar sebanyak 16 orang dengan rata-rata pendidikan terakhir Sarjana (S1). Status sekolah adalah swasta, SK pendiri sekolah 012/SK/PH.MKZ.I/04/2013. Status kepemilikan adalah yayasan.

Aktivitas sekolah pukul 07.00 wib sampai dengan 12.30 wib, dilanjutkan dengan kegiatan tahfiz sampai malam. Kegiatan yang ada disekolah yaitu cuci tangan pakai sabun, pemeliharaan dan perawatan toilet, keamanan pangan, ayo minum air. Sarana dan prasarana yang terdapat dalam sekolah yaitu ruang kelas yang berjumlah 6 ruangan, ruang kepala sekolah, aula, ruang guru, toilet, ruang UKS, kantin, dapur, kamar 10 kamar dan bus sekolah. Jumlah seluruh siswa di SMA al-athiyah pada tahun 2021/2022 sebanyak 124 orang yang terdiri dari 62 siswa laki-laki dan 62 siswi perempuan.

Sampel pada penelitian ini terdiri dari siswa kelas I dan III dengan





jumlah responden sebanyak 35 siswa. Karakteristik sampel dibagi atas umur dan jenis kelamin. Sampel pada kelas I dan III umumnya pada rentang umur 14-17 tahun. Untuk lebih jelasnya karakteristik sampel berdasarkan umur dan jenis kelamin dapat dilihat pada berikut ini :

**Tabel 3. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur Frekuensi Sampel**

Karakteristik Responden	Jumlah (N)	Presentase(%)
<b>Umur</b>		
14 tahun	1	2,9
15 tahun	12	34,3
16 tahun	15	42,9
17 tahun	7	20,0
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,0</b>

Pada penelitian ini jumlah sampel paling banyak berumur 16 tahun yaitu 15 orang (42,9%) dan paling sedikit umur 14 tahun yaitu 1 orang (2,9%). Sampel dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 35 orang (100%).

### Analisa Univariat

**Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Sampel Tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Mengikuti Edukasi Dengan Media Buku Saku**

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	7	20.0	35	100.0
Kurang	28	80.0	0	0
Total	35	100.0	35	100.0

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan sampel sebelum

diberikan edukasi sarapan pagi dengan media buku saku berada pada kategori kurang sebanyak 80% kategori baik sebanyak 20%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sampel tentang pengetahuan sarapan pagi sebelum penyuluhan masih dalam kategori kurang.

Sementara itu pada saat post-test didapatkan hasil bahwa ada perubahan tingkat pengetahuan sampel sesudah diberikan edukasi sarapan pagi dengan dengan media buku saku yang sebelumnya hanya 20,0 % sampel memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 100% sampel memiliki pengetahuan baik dan tidak adasampel yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang.

Hal ini dapat dilihat pada questioner yang diberikan saat pretest diketahui bahwa sampel kurang mengetahui tentang kerugian tidak melakukan sarapan pagi, pada pertanyaan mengenai menu yang baik untuk sarapan pagi sampel masih menganggap menu sarapan pagi tidak harus berganti dengan menu lain, begitu juga dengan pertanyaan mengenai makanan yang cocok untuk sarapan pagi sampel tidak menjawab dengan benar. Berdasarkan jawaban saat posttest setelah diberikan edukasi dengan media buku saku diketahui bahwa ada perbedaan jumlah sampel yang menjawab benar pada saat pretest dan jumlah sampel yang menjawab benar mengalami peningkatan untuk seluruh pertanyaan. Hal ini

menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sampel sesudah diberikan edukasi sarapan pagi pada umumnya mengalami peningkatan jumlah sampel menjadi kategori baik.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sikap Sampel Tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Mengikuti Edukasi Dengan Media Buku Saku**

Sikap	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Negatif	34	97.1	0	0
Positif	1	2.9	35	100.0
Total	35	100.0	35	100.0

Pada tabel diatas dapat dilihat setelah diberikan edukasi sarapan pagi dengan menggunakan media buku saku, menunjukkan adanya peningkatan sikap sampel menjadi kategori positif yang sebelumnya hanya 2.9 % menjadi 100.0% sampel yang memiliki sikap positif. Pada jawaban quesioner saat pretest diketahui bahwa pada pertanyaan sarapan dapat memberi energi sehingga tidak lemas saat disekolah setelah diberikan edukasi menggunakan media buku saku terjadi perubahan sikap pada sampel sehingga dapat disimpulkan, bahwa sikap sampel sesudah diberikan edukasi sarapan pagi pada umumnya mengalami peningkatan sikap sampel menjadi kategori positif.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tindakan Sampel Tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah**

**Mengikuti Edukasi Dengan Media Buku Saku**

Tindakan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Negatif	35	100.0	22	62.9
Positif	0	0	13	37.1
Total	35	100.0	35	100.0

Pada tabel diatas dapat dilihat setelah diberikan edukasi sarapan pagi dengan menggunakan media buku saku, menunjukkan adanya peningkatan tindakan sampel menjadi kategori positif yang sebelumnya hanya 0,0 % menjadi 37,1% sampel dengan katagori positif. Hal ini dapat dilihat pada jawaban quesioner menunjukkan bahwa jadwal sarapan pagi, menu yang baik dikonsumsi saat sarapan dan membawa bekal ke sekolah sampel kurang mengetahui pertanyaan tersebut, setelah diberikan edukasi menggunakan buku saku tindakan sampel sudah ada perubahan dengan merubah jadwal sarapan pagi dan jika tidak sempat sarapan sampel sudah membawa bekal untuk sarapan pagi disekolah. Sehingga dapat disimpulkan tindakan sampel sesudah diberikan edukasi sarapan pagipada umumnya mengalami peningkatan jumlah sampel menjadi kategori positif.

Analisa Bivariat

**Tabel 7. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi**

Pengetahuan	N	Mean rank	Sum of ranks	Sig. (2-tailed)

Pengetahuan		N	Mean rank	Sum of ranks	Sig. (2-tailed)
Pre test	Negatif	3	18.0	630.0	0.000
post test	Positif	5	0.00	0.00	
	Total	3			
		5			

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikasi sebesar 0,000 sehingga disimpulkan ada pengaruh penggunaan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan pada siswi SMA Plus Al-Athiyah.

**Tabel 8. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Peningkatan Sikap Tentang Sarapan Pagi**

Sikap		N	Mean rank	Sum of ranks	Sig. (2-tailed)
Pretest	Negatif	35	18.00	630.00	0.000
post test	Positif	0	0.00	0.00	
	Total	35			

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikasi sebesar 0,000 sehingga disimpulkan ada pengaruh penggunaan media buku saku terhadap peningkatan sikap pada siswi SMA Plus Al-Athiyah.

**Tabel 9. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Peningkatan Tindakan Tentang Sarapan Pagi**

Tindakan		N	Mean rank	Sum of ranks	Sig. (2-tailed)
Pre test	Negatif	3	17.53	561.0	0.000
post test	Positif	5	17.00	0	
	Total	3		34.00	

5

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikasi sebesar 0,000 sehingga disimpulkan ada pengaruh penggunaan media buku saku terhadap peningkatan tindakan pada siswi SMA Plus Al-Athiyah.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan tentang sarapan pagi.

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap nilai pengetahuan pada saat pretest dan posttest diperoleh rata-rata nilai pengetahuan siswa sebelum diberi edukasi sarapan pagi adalah 80% (kategori kurang) dan setelah diberi edukasi dengan media buku saku rata-rata nilai pengetahuan siswi meningkat menjadi 100% (kategori baik). Sehingga diperoleh mean pada pretest pengetahuan 52,8% , nilai minimum 40% dan nilai maksimum 70%. Setelah dilakukan edukasi terdapat nilai mean post test 90%, minimum 70% dan maksimum 100%.

Hasil analisa terhadap rata-rata nilai pengetahuan siswi pada saat pretest dan posttest menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikan ( $p = 0,000$ )  $< \alpha = 0,05$  yang berarti ada perbedaan kenaikan rata-rata nilai pengetahuan siswi yang bermakna antara pengetahuan siswi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sarapan pagi dengan media buku saku. Hal inimenandakan bahwaedukasisarapan pagi dengan menggunakan media buku





saku dapat mempengaruhi pengetahuan siswi dan secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang sarapan pagi.

Perubahan dan peningkatan nilai pengetahuan pada siswi dimungkinkan karena berbagai hal yang berkaitan dengan proses edukasi tentang sarapan pagi diantaranya adalah materi yang terdapat pada buku saku dan dibuat dalam media yang menarik minat baca siswi, metode penyuluhan, ceramah, tanya jawab dan edukasi yang menarik berupa media buku saku yang ringkas, sehingga siswimudah untuk memahami isi materi tentang sarapan pagi yang disampaikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eliana dan solikha (2012) tentang pengaruh buku saku gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi pada anak sekolah Muhammadiyah Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa yang menggunakan buku saku memberi hasil yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswi. Penelitian Suebah, Semah dan Ginting (2018) yang menggunakan buku saku sebagai media edukasi juga menunjukkan ada perbedaan pengetahuan dan konsumsi fast food sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi.<sup>8,9</sup>

Nurul Mawaddah (2017) bahwa media dalam arti yang terbatas yaitu sebagai alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan. Media ini

menggunakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata atau foto dalam bentuk warna. Yang termasuk dalam media ini adalah poster, leaflet, booklet, flbchart, buku saku, dan rubic. Dalam melakukan penyuluhan ini media yang digunakan adalah poster karena media ini sangat menarik dan mudah dibawa serta disimpan.<sup>10</sup>

### **Pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap peningkatan sikap tentang sarapan pagi.**

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap nilai sikap pada saat pretest dan posttest diperoleh rata-rata nilai sikap siswa sebelum diberi edukasi sarapan pagi adalah 97.1% (kategori negatif) dan setelah diberi edukasi dengan media buku saku rata-rata nilai sikap siswi meningkat menjadi 100% (kategori positif). Sehingga diperoleh mean pada pretest sikap 36%, nilai minimum 20% dan nilai maksimum 60%. Setelah dilakukan edukasi terdapat nilai mean post test 84.5%, minimum 60% dan maksimum 100%.

Buku saku sebagai media edukasi sarapan pagi untuk siswi sekolah memiliki kelebihan dari media lain yaitu memiliki sifat penyajian yang sederhana dan menyenangkan, memiliki alur cerita yang memudahkan siswa memahami pesan yang disampaikan, menarik, membuat siswi tidak bosan, dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawakan membangkitkan motivasi siswi dalam

membaca. Pengetahuan dan sikap siswi yang semakin baik terhadap pentingnya sarapan pagi dipengaruhi oleh kepercayaan yang didapatkan dari penginderaan terhadap gambar atau objek pada buku saku yang telah dikenalkan selama pemberian edukasi sarapan pagi. Sehingga hal ini membuat siswi lebih memahami pesan yang disampaikan dengan menggunakan media buku saku dan mengetahui akibat dari tidak mengonsumsi sarapan di pagi hari dengan membaca yang ada pada buku saku tersebut.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Khusna, Setiaji dan Sahli (2013) yang menunjukkan sikap anak usia sekolah tentang sarapan pagi setelah diberikan edukasi sebagian besar adalah baik. Sikap yang baik disebabkan karena adanya intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan. Menurut Mubarak dkk (2007) kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.<sup>11</sup>

Sedangkan menurut Azwar (2011) pesan pesan sugestif yang dibawa informasi, apabila cukup kuat, akan memberi dasar efektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu. Perubahan sikap dari sebelumnya kurang menjadi baik setelah diberikan edukasi tidak terlepas dari proses pengetahuan yang meningkat. Sampel sebelumnya belum tahu menjadi tahu,

kemudian memahami akan menjadikan pola sikap yang ikut berubah.<sup>12</sup>

Sampel bersikap menjadi baik setelah mengetahui apabila tidak merubah perilaku hidup bersih dan sehat akan dapat berisiko menjadi sakit. Dengan sikap yang baik ini maka ditinjau dari skor menjadi meningkat dan juga jumlah responden yang bersikap baik juga meningkat. Hasil penelitian ini mendukung teori Machfoedz (2016) yang menyatakan pengaruh jangka pendek. Hal tersebut sesuai penelitian yang dilakukan oleh Giri, dkk (2013) bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik akan memiliki sikap yang positif dan bertahan lama, tetapi sebaliknya jika pengetahuannya kurang maka sikapnya akan negatif.<sup>13,14</sup>

Notoatmodjo (2007) juga menyatakan bahwa perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan/kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar. Anak usia sekolah mudah dimotivasi dan ditingkatkan kompetensinya meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku pada bidang kesehatan, sehingga dapat berpotensi sebagai agen perubahan (*agent of change*).<sup>15,16</sup>

### **Pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap peningkatan tindakan tentang sarapan pagi.**

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap nilai tindakan pada saat



pretest dan posttest diperoleh rata-rata nilai tindakan siswa sebelum diberi edukasi sarapan pagi adalah 100% (kategori negatif) dan setelah diberi edukasi dengan media buku saku rata-rata nilai tindakan siswi meningkat menjadi 37.1% (kategori positif). Sehingga diperoleh mean pada pretest tindakan 28.5% , nilai minimum 16.7% dan nilai maksimum 58.3%. Setelah dilakukan edukasi terdapat nilai mean post test 59.5%, minimum 0% dan maksimum 83.3%.

Hasil analisis terhadap rata-rata nilai pengetahuan siswi pada saat pretest dan posttest menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikan ( $p = 0,000$ )  $< \alpha = 0,05$  yang berarti ada perbedaan kenaikan rata-rata nilai tindakan siswi yang bermakna antara tindakan siswi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sarapan pagi dengan media buku saku. Hal ini menandakan bahwa edukasi sarapan pagi dengan menggunakan media buku saku dapat mempengaruhi tindakan siswi dan secara efektif dapat merubah tindakan siswi tentang sarapan pagi.

Menurut Efendi (2009), mengatakan bahwa sikap merupakan reaksi atau respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek dan sikap belum dikatakan suatu tindakan ataupun aktivitas sehari-hari, tetapi predisposisi tindakan suatu perilaku. Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata maka perlu faktor pendukung seperti fasilitas, dukungan (support) dari orang

sekitarnya. Dalam penelitian ini faktor pendukung untuk merubah sikap siswi yaitu dengan metode edukasi, dapat diketahui kelebihan edukasi yaitu membentuk pribadi yang lebih baik dan positif thinking saat bertindak, dan media buku saku menjadi fasilitas untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan tindakan dalam melakukan sarapan pagi karena kelebihan buku saku yaitu dapat dipelajari kapan dan dimana saja mudah dibawa dan memiliki lembaran kosong sebagai catatan siswi untuk mencatat jadwal sarapan pagi.<sup>17</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi pada siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh, maka didapat kesimpulan :

1. Pengetahuan siswi SMA Plus Al-Athiyah tentang sarapan sebelum dilakukan edukasi menggunakan media buku saku diperoleh nilai 80% kategori kurang dan setelah melakukan edukasi menggunakan media buku saku diperoleh 100% kategori baik dengan uji wilcoxon sign. (2-tailed)  $0.000 p < 0.05$ .
2. Sikap siswi SMA Plus Al-Athiyah tentang sarapan sebelum dilakukan edukasi menggunakan media buku saku diperoleh nilai



- 97.1% kategori negatif dan setelah melakukan edukasi menggunakan media buku saku diperoleh 100% kategori positif dengan uji wilcoxon sing. (2- failed)  $0.000 p < 0.05$ .
3. Tindakan siswi SMA Plus Al-Athiyah tentang sarapan sebelum dilakukan edukasi menggunakan media buku saku diperoleh nilai 100% negatif dan setelah melakukan edukasi menggunakan media buku saku diperoleh 37.1% kategori positif dengan uji wilcoxon sing. (2- failed)  $0.000 p < 0.05$ .

## SARAN

Untuk pihak sekolah dapat memanfaatkan buku saku agar dapat meningkatkan pengetahuan pada siswa. Untuk penelitian selanjutnya perlu adanya tambahan waktu edukasi gizi dengan media buku saku untuk melihat penurunan konsumsi fast food pada remaja obesitas dan dapat memodifikasi buku saku lagi agar terjadi perubahan konsumsi fast food.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, semoga dapat memberi manfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. KEMENKES RI. (2019). *Status gizi*. Jakarta : pusat data dan informasi.
2. Khomsan, A., 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
3. Febrita, A.,2013. *Kebiasaan sarapan pada remaja siswi sekolah menengah kejuruan di Bogor tahun 2013*. Skripsi Sarjana. Fakultas Ekologi Manusia. Istitut Pertanian, Bogor.
4. Sabatina, N.,2014. *Pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi pada siswa sekolah dasar tahun 2014*. Skripsi Sarjana. Fakultas Ekologi Manusia. Istitut Pertanian, Bogor.
5. Marvelia, R. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar siswa di SMA Negeri 4 kota Jambi tahun 2020. *MEDIC*, 4(1), 198–205.
6. Kesuma, Z. M., & RAHAYU, L. (2017). Identifikasi Status Gizi Pada Remaja Di Kota Banda Aceh. *STATISTIKA: Journal of Theoretical Statistics and Its Applications*, 17(2),63–69. <https://doi.org/10.29313/jstat.v17i2.2759>
7. Achmadi, A. D. (2015). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Jajan Anak SD Muhammadiyah 16 Surakarta. *Jurnal Universitas*



- Muhammadiyah Surakarta*, 21.  
<http://eprints.ums.ac.id/38164/>.
8. Eliana, D. & Solikhah. (2012). Pengaruh buku saku gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi pada anak kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesmas*, 6(2), 162-232. Diakses dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/view/1021/757>.
  9. Suebah, Semah, & Ginting, M. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Konsumsi Fast Food. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(1), 26–32.
  10. Nurul mawaddah. 2017. Efektivitas Model Pembelajaran Active Learning Tipe Guided Note Taking Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Xi Ipa Ma Putri Ddi Mangkoso (Skripsi), Makassar: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin.
  11. Mubarak. Wahid, I, Chayatin. N, Rozikin. K & Supradi., (2007). Promosi kesehatan: sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
  12. Azwar, S. (2011). Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
  13. Machfoedz, Dkk. 2016. Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan Yogyakarta: Fitramaya
  14. Giri, dkk, (2013). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan di Kampung Kajian, Buleleng. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(1), 184-192. Diakses dari: <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JST/article/SalembaMedika>.
  15. Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku . Jakarta: Rineka Cipta.
  16. Proverawati, Racmawati, Nuris Z, Binar. 2012. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Perilaku Pemberian Makanan Anak Usia 12-24 Bulan. *Journal Of Nutrition Colage*, 3(1): 43-50.
  17. Efendi. F & Makhfudli. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
  18. Notoatmodjo, Soekidjo 2013, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rhineka Cipta, Jakarta.