

**LAPORAN  
PENELITIAN DOSEN**



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI JINGLE GIZI  
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU  
SARAPAN PADA SD-IT THARIQ BIN ZIYAD TAHUN 2019**

**TIM PENGUSUL**

<b>Nama</b>	<b>NIDN/NIM</b>
<b>Silvia Mawarti Perdana S.Gz.,M.Si</b>	<b>0311118901</b>
<b>Noerfitri, S.KM., M.KM.</b>	<b>0321099002</b>
<b>Farach Sasqia Maharani</b>	<b>201502020</b>

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN PENELITIAN DOSEN**

Judul : Pengaruh Pemberian Edukasi Jingle Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Sarapan pada SD-IT Thariq Bin Ziyad Tahun 2019

Ketua Peneliti:

- a. Nama Lengkap : Silvia Mawarti Perdana S.Gz.,M.Si
- b. NIDN : 0311118901
- c. Jabatan Fungsional : -
- d. Program Studi : S1 Gizi
- e. Nomor HP : 08527455443

Anggota Peneliti (1)

- a. Nama Lengkap : Noerfitri, S.KM., M.KM
- b. NIDN : 0321099002
- c. Perguruan Tinggi : STIKes Mitra Keluarga

Anggota Peneliti (2)

- a. Nama Lengkap : Farach Sasqia Maharani
- b. NIM : 20502020
- c. Perguruan Tinggi : STIKes Mitra Keluarga

Bekasi, 24 Mei 2019

Mengetahui,  
Ketua PPPM

  
(Afrinia Eka Sari, STP, M.Si)  
NIDN. 03.0804.8307

Ketua Tim Pengusul

  
(Silvia Mawarti Perdana, S.Gz, M.Si)  
NIDN 03.1111.8901

Menyetujui,  
Ketua STIKes Mitra Keluarga

  
(Susi Hartati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An)  
NIDN 03.0103.6703

**REALISASI ANGGARAN BELANJA  
KEGIATAN PENELITIAN TA 2018/2019  
PRODI SI GIZI  
STIKES MITRA KELUARGA**

**Judul Penelitian** Pengaruh Pemberian Edukasi Jingle Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Sarapan pada SD-IT Thariq Bin Ziyad Tahun 2019

**Tempat Penelitian** : SD-IT Thariq Bin Ziyad

**Tim Pelaksana**

**Dosen** : 1. Silvia Mawarti Perdana S.Gz.,M.Si  
2. Noerfitri, S.KM., M.KM  
3. Farach Sasqia Maharani

No	Kegiatan	URAIAN		Nilai	Realisasi		Nilai	Kurang/lebih Sisa Anggaran
		Frekuensi	Satuan		Frekuensi	Satuan		
1.	<b>Persiapan</b>							
	Pembuatan dan revisi proposal	100	lembar Rp.	500 Rp.	200	lembar Rp.	500 Rp.	100,000 -50,000
	Pengandaan Proposal	2	Proposal Rp.	100,000 Rp.	2	Proposal Rp.	100,000 Rp.	200,000 -
	Biaya rekrut jasa pembuatan lagu	1	paket Rp.	300,000 Rp.	1	paket Rp.	300,000 Rp.	300,000 -
2.	<b>Pengambilan data</b>							
	Kuesioner	100	paket Rp.	5,000 Rp.	150	paket Rp.	5,000 Rp.	750,000 -250,000
	Souvenir	50	buah Rp.	15,000 Rp.	50	buah Rp.	15,000 Rp.	750,000 -
	Kenang-kenang sekolah	1	buah Rp.	300,000 Rp.	1	buah Rp.	350,000 Rp.	350,000 -50,000
3.	<b>Konsumsi</b>							
	Makan siang	50	paket Rp.	30,000 Rp.	50	paket Rp.	30,000 Rp.	1,500,000 -
4	<b>Biaya Perjalanan</b>	3	orang Rp.	50,000 Rp.	3	orang Rp.	50,000 Rp.	150,000 -
5	<b>Seminar hasil</b>			Rp.			Rp.	500,000 -
6	<b>ATK, Proposal, Laporan Seminar</b>			Rp.			Rp.	200,000 -
	<b>TOTAL</b>			Rp.		<b>TOTAL</b>	Rp.	4,800,000 -350,000

Bekasi, 24 Mei 2019

Mengetahui  
Wakil Ketua I



R. Yeni Mauliawati, S.Kep.,M.Kep

Ketua Peneliti



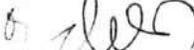
Silvia Mawarti Perdana, S.

Menyetujui  
Ketua STIKes



Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.An

Wakil Ketua II



Ridwan Arifin



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
RINGKASAN .....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
<b>BAB IV H A S I L .....</b>	<b>41</b>
BAB V PEMBAHASAN.....	47
BAB VI PENUTUP.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	60

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Menurut Riset Kesehatan Dasar, kualitas sarapan penduduk Indonesia masih terbilang rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Data (Riskesdas, 2010) menunjukkan 16,9%-59% anak sekolah di Indonesia dengan kebiasaan tidak sarapan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perdana (2013) yang didapati hasil bahwa masih banyak anak Indonesia (69,6%) yang belum mengonsumsi sarapan dengan anjuran gizi seimbang. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Hardiansyah & Aries (2012). Bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari, yang seharusnya 15-30% kebutuhan. Survei Kesehatan dan Gizi Nasional 1999-2006 dari Amerika Serikat melaporkan bahwa antara 20% dan 30% anak-anak dan remaja sering melewatkan sarapan. Melewatkan sarapan sangat lazim di Amerika Serikat dan Eropa (rentang: 10% -30%). Melewatkan sarapan lebih umum di kalangan siswa perempuan, anak-anak dari sosial ekonomi rendah latar belakang, dan anak-anak yang lebih tua dan remaja. (Müller *et al.*, 2008).

Anak usia sekolah merupakan usia yang perlu mendapatkan perhatian lebih dari keluarga, masyarakat, serta pemerintah setempat. Pada usia ini perkembangan pada anak sedang meningkat pesat yaitu pada umur 10-11 tahun pada perempuan dan 12-13 tahun pada laki-laki, sehingga kebutuhan akan zat gizi tubuh juga akan mengalami peningkatan dan pola makan pada anak yang dibiasakan dari awal cenderung akan menetap hingga saat dewasa tiba. Pada usia ini tingkat aktivitas anak semakin meningkat

seperti bermain, berolahraga, dan sekolah yang sekarang kebanyakan menerapkan sistem *full day school*.

Anak usia sekolah cenderung mengabaikan masalah kesehatan karena minimnya pengetahuan yang dimiliki oleh anak dan masalah yang paling sering terjadi dan kurang mendapat perhatian adalah kebiasaan sarapan. Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasanya tidak semua anak membiasakan diri untuk sarapan dan oleh karenanya manfaat dan dampak dari tidak sarapan perlu untuk diedukasi dan diinformasikan agar setiap siswa di sekolah dapat membiasakan sarapan sebelum memulainya aktivitas di pagi hari. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum pada pagi hari yang dilakukan hingga jam 9 pagi sebelum melakukan aktivitas fisik. Sarapan yang baik yaitu sarapan yang memenuhi kebutuhan akan zat gizi penting seperti karbohidrat, protein dan lemak yang memenuhi 15-30% dari angka kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012). Sarapan memiliki dampak yang positif terhadap konsentrasi serta prestasi siswa (Murphy, 2007), dapat mengurangi resiko anemia (Tandirerung & Mayulu, 2013), menjaga status gizi sehingga resiko terjadinya obesitas rendah dapat terkendali (Millimet *et al.*, 2010).

Sarapan dapat menunjang aktivitas selama seharian agar lebih baik, tanpa adanya sarapan tubuh tidak mendapatkan energi yang maksimal sehingga kinerja dalam beraktivitas dapat berkurang. Tanpa adanya kegiatan sarapan tubuh akan menjadi lemas, letih, lesu dan sulit untuk berkonsentrasi yang sejalan dengan (Jetvig, 2010) melewati sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga dapat menyebabkan tubuh lemah, lemas, penurunan terhadap daya berpikir, kejang pada perut bahkan dapat menyebabkan tidak sadarkan diri dan sulit untuk berkonsentrasi karena tidak ada suplai glukosa untuk dipecah menjadi energi. Penelitian yang dilakukan oleh Murphy, 2007 bahwa

siswa yang melewati sarapan pagi dapat mengalami dan menimbulkan gejala lesu, pucat dan tidak bergairah. Melewatkan sarapan juga meningkatkan resistensi insulin, diabetes dan penyakit cardiovascular yang berhubungan erat dengan meningkatnya lemak viseral tubuh (Alexander *et al.*, 2010).

Edukasi gizi perlu diberikan kepada anak untuk mengarahkannya pada pembiasaan dan cara makan anak, sehingga anak dapat termotivasi untuk terbiasa dalam melakukan kebiasaan sarapan pagi. Edukasi gizi yang diberikan melalui media bernyanyi pada anak usia sekolah dapat merangsang perkembangan psikologis yang menunjang kreatifitas mereka (Virmando *et al.*, 2018) Sehingga memerlukan media yang sesuai dan memadai, untuk menambah pengetahuan dan menggali kreatifitasnya serta pengembangan sikap mengenai kesehatan agar anak dapat berperan secara penuh dalam proses pembelajaran dan dapat menghargai setiap pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri.

Jingle digunakan dengan cara bernyanyi bersama dengan tema yang telah ditentukan. Menurut penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, jingle dapat berpengaruh positif terhadap daya ingat seseorang (Nasir, 2016). Hal ini diperkuat oleh Yuniarto, 2012 menyatakan bahwa jingle memiliki nilai yang baik sesuai dengan isi materi yang disampaikan didalamnya. Hal ini membuktikan bahwa dengan jingle diharapkan anak-anak dapat mengingat dan menyerap semua ilmu yang telah di berikan mengenai sarapan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti -Pengaruh Pemberian Edukasi Jingle Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Sarapan pada SD-IT Thariq Bin Ziyad Tahun 2019

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian, yaitu :

-Pengaruh Pemberian Edukasi Jingle Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Sarapan pada SD-IT Thariq Bin Ziyad Tahun 2019

## **C. TUJUAN**

### **1. TUJUAN UMUM**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari pemberian sebelum dan sesudah edukasi melalui media jingle terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan pada anak usia sekolah dasar.

### **2. TUJUAN KHUSUS**

1. untuk mendeskripsikan karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan umur serta karakteristik keluarga meliputi pekerjaan ayah dan ibu, pendidikan ayah dan ibu serta pendidikan ayah dan ibu.
2. Menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media jingle terhadap pengetahuan pada anak usia sekolah.
3. Menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media jingle terhadap sikap pada anak usia sekolah.
4. Menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media jingle terhadap perilaku pada anak usia sekolah.

## **D. MANFAAT**

1. Bagi Institusi
  - a. Hasil penelitian skripsi ini diharapkan dapat menjadi koleksi literatur ilmiah terkait pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan.
2. Bagi peneliti
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah dan pengalaman dalam penelitian.

3. Bagi Masyarakat

- a.** Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi penanganan mengenai sarapan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Usia Sekolah**

Anak usia sekolah merupakan anak usia dimana perlu mendapatkan perhatian lebih dari keluarga, masyarakat sekitar serta pemerintah setempat. Pada masa ini anak mulai mengeksplor dunianya lebih dalam serta menggali setiap apapun yang menurutnya menarik. Anak usia sekolah merupakan masa dimana anak dengan katagori mengalami banyak perubahan dalam hal fisik maupun mental anak. Anak usia sekolah menjalani pendidikan sekolah dasar selama 6 tahun. Pada masa ini anak sangat siap untuk belajar atau bersekolah lebih mudah untuk di atur, diarahkan, diberi pengertian dan muda untuk belajar berbagai kebiasaan seperti makan, tidur, bangun, dan belajar dibandingkan dengan anak sewaktu pra sekolah (Kurniawan, 2015)

Pada karakteristik fisik dan psikologi anak, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dilihat dari jasmani dan kejiwaannya. Pada masa ini anak dengan katagori banyak mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara drastis baik fisik maupun mental. Pertumbuhan dan perkembangan anak akan berlangsung secara teratur dan akan berlangsung hingga pada dewasa nanti (Sugiyanto, 2010). Pada fase ini pertumbuhan fisik mengalami peningkatan yang cukup baik seperti pertumbuhan tinggi, badan yang bertambah berat, memiliki lebih banyak energi dan memiliki potensi semangat untuk belajar lebih giat.

**Tabel 1. Kebutuhan Gizi anak Usia Sekolah umur 9-10 tahun**

Kelompok umur	Energi	Protein	Lemak			KH	Serat	Air
			Total	n-6	n-3			
7-9	1850	49	72	10	0.9	254	26	1900
10-12	2100	56	70	12.0	1.2	289	30	1800
Perempuan								
10-12	2000	60	67	10	1,0	275	28	1800

Sumber : Permenkes, 2014.

## B. Sarapan

### 1. Pengertian Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan di pagi hari yang dilakukukan oleh seseorang sebelum memulai aktifitas dengan komponen makanan yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan sumber zat pengatur. sarapan dapat dilakukan pada jam 6.00 pagi sampai jam 09.00 pagi. sarapan merupakan waktu makan pertama di mulainya hari. Sarapan dianggap sebagai waktu makan yang paling penting karena manfaat yang akan diberikan seperti pencegahan kelebihan berat badan, obesitas dan penyakit kardiovaskuler (Intifuli *et al.*, 2014). Seseorang memerlukan sarapan pagi karena sarapan diharapkan dapat menunjang memenuhi kecukupan energi yang diperlukan untuk jam pertama dalam melakukan aktifitas. Efek yang dapat dirasakan ketika tidak sarapan yaitu, maka tubuh takan terasa tidak mempunyai energi yang cukup terutama dalam proses belajar dan mengajar.

Sarapan dapat berkontribusi terhadap kognitif anak usia sekolah. Sarapan memiliki rentang jeda waktu berbeda diantara waktu makan lain (Intifuli *et al.*, 2014). Sarapan atau makan pagi berarti buka puasa setelah malam hari kita tidak makan. Terlebih lagi bila anak usia sekolah yang biasanya memiliki jam waktu tidur yang cukup lama dikarenakan anak tidur lebih awal. Sarapan memutus masa -puasa tersebut, bila puasa tersebut tidak

disudahi dengan makan pagi, maka cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh hanya cukup untuk aktifitas dua-tiga jam dipagi hari.

Sarapan yang baik mencukupi 15-30% dari kebutuhan total energi harian (Hardinsyah & Aries, 2012). Untuk gambaran asupan makan sehari-hari responden digunakan prinsip dari metode *recall* 24 jam. Metode *recall* 24 jam dilakukan dengan mencatat waktu makan, jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hasil data yang diperoleh dari *recall* 24 jam bersifat kualitatif. Apabila *recall* 24 jam bersifat kuantitatif maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring dan lain-lain) (Handayani, 2014). Jumlah makanan tersebut lalu dikonversikan kedalam satuan berat (gram) dengan menggunakan URT yang berlaku.

### **C. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Sarapan**

#### **1. Pengetahuan**

##### a) Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah kesan yang didapat melalui pancainderanya yang berada didalam pikiran. Pengetahuan merupakan tahap awal dari keputusan seseorang dimana akhirnya akan bertindak seperti pengetahuan yang telah diperolehnya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Sukandar, 2009). Menurut Penelitian yang telah dilakukan oleh Adriani terhadap siswa SD di Bogor tahun 2010 tentang pengetahuan gizi, sebanyak 63% siswa SD di kota maupun di kabupaten, memiliki pengetahuan gizi yang masih rendah meskipun masih ada yang tergolong baik hanya sebanyak 3.0% siswa dan sisanya tergolong sedang 34.0% (Adriani, 2010). Pengetahuan sarapan merupakan dasar penting dalam menentukan konsumsi makan terutama sarapan. Anak usia sekolah cenderung mengabaikan masalah kesehatannya karena memiliki

pengetahuan yang minim. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mampu menerapkan pengetahuan gizinya di dalam pemilihan bahan makanan, sehingga konsumsi makanan dapat tercukupi sesuai kebutuhan tubuh (Khomsan, 2000). Sehingga bila pengetahuan gizinya baik maka dapat menghindarkan seseorang dari konsumsi pangan yang salah. Suhardjo (1989) dalam Saloso, 2011.

Menurut Khomsan (2000), tingkat pengetahuan sarapan siswa dapat diperoleh melalui skor yang didapatkan dari beberapa pertanyaan. Selanjutnya tingkat pengetahuan gizi siswa dikategorikan dengan menetapkan cut off point dari skor yang telah dijadikan persen. Kategori untuk tingkat pengetahuan sarapan dapat dibagi ke dalam tiga kelompok yaitu ( $> 80\%$ ), ( $60\% - 80\%$ ), dan ( $<60\%$ ).

#### b) Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2003: 6-8), menyatakan bahwa pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan.

##### 1) Tahu (know)

Tahu dapat diartikan dapat mengingat sesuatu yang sudah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini merupakan tingkat yang paling rendah.

##### 2) Memahami (comperhenti)

Memahami suatu objek bukan hanya dari sekedar tahu, tetapi dapat menginterpretasikan objek yang diketahui tersebut.

##### 3) Aplikasi (application)

Aplikasi merupakan suatu kemampuan untuk mengambil kesimpulan pada materi yang telah di pelajari sebelumnya,

dan dapat mengaplikasikannya pada kondisi atau situasi yang lain.

4) Analisis (analysis)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan dan menghubungkan suatu materi dan dapat mengelompokkan kedalam komponen-komponen yang ada pada masalah.

5) Sintesis ( synthesis)

Suatu kemampuan untuk menciptakan suatu formulasi yang baru, yang kemudian dapat disusun dan direncanakan hingga dapat meringkas suatu teori yang telah ada sebelumnya.

6) Evaluasi (evaluation)

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

## 2. Sikap

a) Pengertian Sikap

Sikap (attitude) adalah istilah yang menggambarkan perasaan seseorang seperti senang, tidak senang atau tidak merasakan apapun. Apabila seseorang sedang mengalami perasaan senang maka disebut sebagai sikap positif, apabila seseorang tersebut tidak senang maka disebut sebagai negatif dan apabila seseorang tersebut tidak merasakan apapun yang ada didalam perasaannya, maka orang tersebut dikatakan netral (Sarwono. 2009).

2) Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya, yaitu:

1) Menerima (receiving)

Orang atau subjek yang mau menerima stimulus/rangsangan yang telah diberikan (objek)

2) Menanggapi (responding)

Orang atau subjek memberikan suatu jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3) Menghargai (valuing)

Orang atau subjek yang memberikan pengaruh positif terhadap objek atau stimulus hingga menganjurkan untuk orang lain merespon.

4) Bertanggung jawab (responsible)

Sikap bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi tingkatannya, karena pada sikap ini, seseorang yang telah berkomitmen dari apa yang diyakininya harus berani untuk mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemooh atau adanya risiko lain (Notoatmodjo, 2010).

### 3. Perilaku

a. Pengertian Perilaku

Perilaku manusia adalah suatu kegiatan yang dilakukan pada manusia itu sendiri (Notoatmodjo, 2007). Perilaku dapat terjadi ketika ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi yang disebut dengan rangsangan. Suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan perilaku atau reaksi tertentu. Perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme tidak dapat timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang diberikan mengenai individu tersebut (Darho, 2012)

b. Faktor yang mempengaruhi perilaku sarapan

1) Pendidikan orang tua

Tingkat pendidikan memiliki hubungan yang erat dengan pengetahuan gizi, salah satu faktor yang menentukan mudah atau tidaknya seseorang menyerap dan memahami tentang pengetahuan gizi yang diperoleh yaitu faktor pendidikan. Pendidikan dan pengetahuan mengenai gizi

pada ibu rumah tangga akan mempengaruhi kualitas gizi dalam penyediaan makanan dirumah. Umumnya penyelenggaraan makanan didalam rumah tangga sehari-hari dilakukan oleh ibu. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan kesadaran tinggi akan melatih kesadaran kebiasaan makan sehat yang dimulai sedini mungkin kepada semua anggota keluarganya terutama anak- anaknya (Sofianita *et al.*, 2010). Ibu akan menyiapkan makanan terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarga sesuai dengan pengetahuan yang telah didapat. Terlebih lagi waktu dipagi hari dimana sarapan sangat penting untuk kesehatan.

## 2) Pekerjaan Orang tua

Orang tua yang memiliki pekerjaan diluar rumah cenderung akan mempunyai waktu yang lebih sedikit untuk dapat berinteraksi dengan anaknya dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Termasuk dalam hal pendampingan makan anak dan sangat dimungkinkan pola makan anak akan terganggu termasuk sarapan. ibu yang bekerja akan kesulitan untuk menyiapkan sarapan anak karena terhalang oleh jam kerja ibu pada pagi hari (Putri *et al.*, 2017). Jika seorang ibu bekerja, maka ketersediaan waktu untuk menyiapkan sarapan akan berkurang karena harus menyiapkan diri untuk pergi bekerja. Ibu akan kesulitan untuk mengatur waktu pada pagi hari antara untuk menyiapkan sarapan dengan bersiap untuk bekerja. Anak yang memiliki ibu yang bekerja memiliki kebiasaan sarapan yang rendah dibanding ibu yang tidak bekerja. Ibu yang tidak bekerja mempunyai banyak waktu untuk menyiapkan sarapan untuk anak-anaknya dipagi hari.

Kebiasaan makan ada yang berefek baik ada pula yang berefek buruk. Kebiasaan makan yang baik adalah kebiasaan yang mendorong terpenuhinya kecukupan gizi guna untuk menunjang kegiatan selama seharian. Namun ada pula kebiasaan sarapan yang dapat berefek buruk yaitu kebiasaan sarapan yang dapat menghambat terpenuhinya kecukupan gizi serta mengganggu aktifitas seharian (Kusumaningsih, 2000).

#### **D. Dampak Sarapan**

##### **1. Dampak Positif**

Sarapan sangat bermanfaat bagi tubuh, sarapan menjadi modal utama aktifitas sehari-hari agar tetap berjalan dengan lancar. Sarapan bermanfaat bagi ketahanan tubuh karena zat gizi yang terkandung didalam sarapan. Bagi anak sekolah sarapan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan belajar dan bagi orang dewasa sarapan penting untuk ketahanan tubuh. Sarapan sebagai pemasok energi awal, khususnya sebagai sumber energi glukosa bagi otak, sarapan sangat dianjurkan terutama pada anak balita, anak-anak, remaja dan wanita hamil. Hal ini diperkuat oleh Ningrum, (2014) Pada saat tidur akan terjadi proses oksidasi untuk menggerakkan jantung paru-paru, dan organ lainnya. Proses oksidasi ini memerlukan kadar glukosa darah karena sebagai sumber energi. Ketika bangun kadar glukosa darah akan akan berkurang dan tubuh akan mengambil cadangan hidrat arang. Apabila cadangan tersebut habis maka tubuh akan mengambil cadangan lemak. Sehingga sarapan sangat dianjurkan untuk tetap dilakukan dan dapat dijadikan suatu kebiasaan. Sarapan sebagai pemasok energi awal, khususnya sebagai sumber energi glukosa bagi otak, sarapan sangat dianjurkan terutama pada anak balita, anak-anak, remaja dan wanita hamil. Sarapan juga sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan daya ingat karena glukosa sangat terlibat

dalam mekanisme daya ingat kognitif (memori) seseorang, meskipun tidak mempengaruhi tingkat kecerdasan (Intisari, 2008).

Sarapan dapat diperoleh dari makanan seperti oat, sereal, nasi, atau roti dan minuman yang mengandung gula alami seperti fruktosa yang dapat dibuat menjadi jus buah-buahan alami tanpa ada bahan tambahan lainnya. Mengonsumsi jus buah setiap pagi dapat menggantikan kadar glukosa dalam darah yang telah berkurang. Selain itu jus buah alami mengandung banyak vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pengatur dan dapat meningkatkan asupan vitamin (Ningrum, 2014). Sarapan juga dapat mencegah obesitas, karena pada saat glukosa dalam darah menurun dan tidak ada pasokan makanan maka anak akan merasa sangat kelaparan hingga saat siang tiba. Anak akan cenderung makan dengan porsi yang lebih banyak pada siang hari.

## 2. Dampak Negatif ethical clearance

Banyak faktor-faktor yang menyebabkan seorang anak remaja tidak sarapan, seperti tidak sempat, khawatir akan sakit perut, tidak selera makan dan sebagainya. Disini peran orang tua menjadi sangat penting agar sang anak berkeinginan untuk sarapan. Banyak dampak negatif yang akan ditimbulkan oleh tubuh jika seseorang tidak sarapan. Anak yang sudah terbiasa tidak sarapan akan kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap pelajaran, kurang perhatian, intelegensi lebih rendah serta prestasi belajar yang lebih rendah pula (Whitney & hamilton, 1990 dalam Pramesthi, 2011). Kadar glukosa normal antara 70 hingga 110 mg/dl. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal (Wiharyanti, 2006). Hipoglikemia dapat mengakibatkan tubuh gemetar, kepala pusing, serta tubuh yang lemas sehingga dapat mengganggu konsentrasi pada saat proses

belajar. Itu semua di karenakan kurangnya glukosa dalam tubuh yang merupakan sumber tenaga bagi otak (Wiharyanti, 2006). Siswa yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula dalam darah menurun. Padahal, gula darah merupakan sumber energi utama bagi kesehatan otak agar otak dapat bekerja secara maksimal. Kemudian sarapan juga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa lelah, pusing, badan gemetar dan pada kondisi ini anak akan kesulitan untuk berkonsentrasi dengan baik.

## **E. Edukasi Gizi**

### **1. Pengertian Edukasi**

Edukasi adalah proses kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk dapat menemukan jati diri yang sesungguhnya, dilakukan dengan mengamati dan belajar yang kemudian melahirkan tindakan dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kamus besar bahasa Inggris education berarti pendidikan, sedangkan menurut Sugihartono (2007:3) pendidikan berasal dari kata didik, atau mendidik yang berarti memelihara dan membentuk latihan. Sedangkan dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1991) pendidikan diartikan sebagai proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau sekelompok 9 orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan Edukasi sebenarnya tidak jauh berbeda dari belajar yang dikembangkan oleh aliran behaviorisme dalam psikologi. Hanya istilah ini sering dimaknai dan diinterpretasikan berbeda dari learning yang bermakna belajar. Dan istilah ini seringkali digunakan dalam pendekatan pendidikan yang tentu maknanya lebih dari sekedar belajar.

### **2. Media Edukasi**

Media pendidikan adalah semua sarana atau upaya untuk menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh

komunikator, sehingga dapat diterima oleh sasaran serta meningkatkan pengetahuan yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

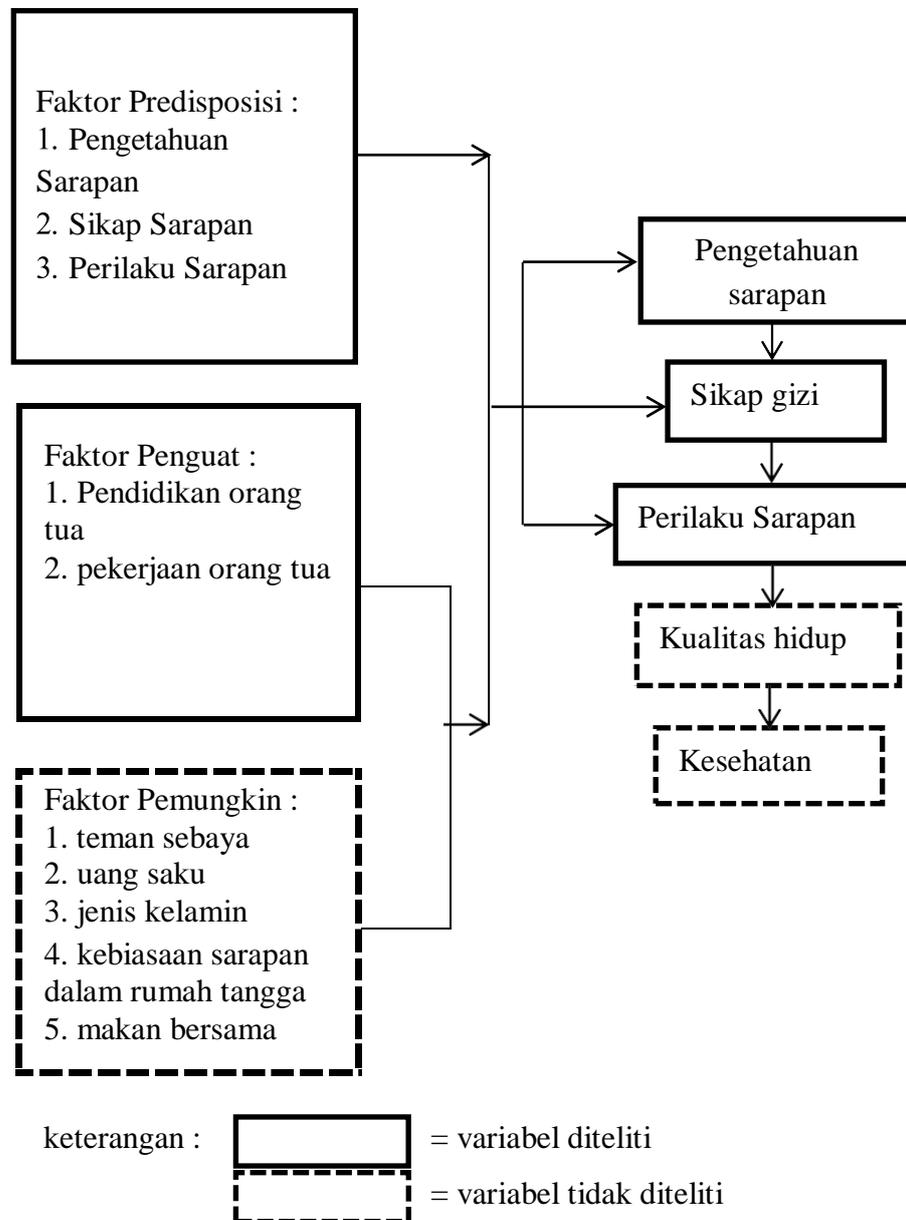
a. Media Audio (media dengar)

Media audio adalah media berisi pesan-pesan yang hanya dapat diterima oleh melalui indera telinga dan memanipulasi unsur bunyi atau suara semata (Setyosari, Punaji & Sihkabuden, 2005: 148; Munadi, 2008 dalam Saloso, 2011). Jingle adalah alat yang dapat membuat orang merasa terkagum oleh pesan promosi dan dapat membentuk identitas dengan menyusunnya ke dalam alunan nada yang menarik perhatian, yang dapat dinyanyikan sendiri maupun bersama-sama. Sebagai strategi kreatif dalam kampanye periklanan jingle merupakan salah satu alat yang cukup efektif, maka dari itu banyak pengiklan yang membuat jingle untuk produk atau mereknya karena jingle menjadi daya yang tarik cukup kuat dalam menimbulkan tindakan yang berhubungan dengan pembelian dari produk atau merek tersebut. (Zulkarnaen, Rd. 2016).

b. Media Visual (media penglihatan)

Media yang digunakan sebagai media penyampaian informasi dalam penelitian ini adalah leaflet. *Leaflet* adalah selebaran yang berisi keterangan singkat tetapi lengkap dan dapat dilipat, serta mengutamakan gambar yang dapat diterima oleh indera penglihatan dan menyalurkan pesan lewat simbol-simbol visual. Media *leaflet* merupakan alat komunikasi yang mudah diingat dan mudah dimengerti oleh masyarakat (Mukhoirotin, dkk. 2016). Pada umumnya *Leaflet* berukuran A4 yang dapat dilipat menjadi 3 atau empat. Media ini berisi gagasan mengenai materi pokok persoalan secara langsung dan pemaparan cara melakukan tindakan secara ringkas dan lugas.

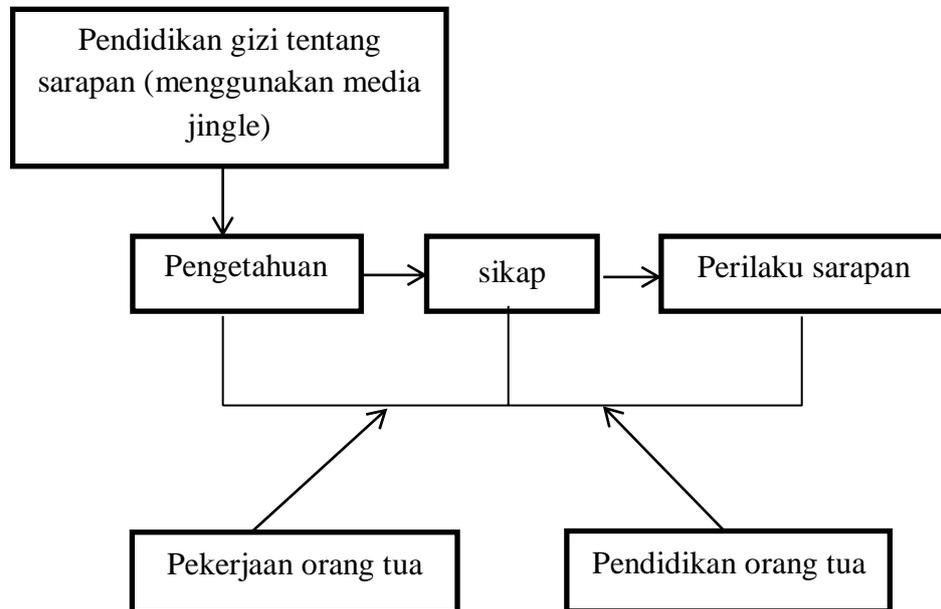
## F. Kerangka Teori



**Gambar 1. Kerangka Teori**

Sumber : Green LW, Kreuter MW, 1999, Gemily *et al*, 2015.

### G. Kerangka Konsep



**Gambar 2. Langkah Konsep Penelitian**

### H. Hipotesis Penelitian

a. Ha

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian media jingle terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan pada Thariq Bin Ziyad tahun 2019.

b. Ho

Hipotesis dalam penelitian ini adalah tidal terdapat pengaruh pemberian media jingle terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan pada Thariq Bin Ziyad tahun 2019.

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Desain penelitian

Desain penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *quasy eksperimental* dalam bentuk *control group pre-post desain*. Pada desain ini terdapat sebelum diberikan perlakuan (pre test) untuk mendapatkan hasil perlakuan yang lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Bentuk rancangan ini adalah *non-Randomized pre-test dan post group control group*. Penelitian ini melakukan intervensi kepada responden untuk mengetahui hasil sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Penelitian ini bisa dilakukan dengan atau tanpa kelompok pembanding (Control Group) (Notoadmodjo, 2012).

**Tabel 2. Rancangan Pre Test-Post Test Control Group Design**

	Group	<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
R	Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan :

- R = pengambilan sampel secara acak
- X = Perlakuan pada kelas eksperimen
- O<sub>1</sub> = *Pre test* pada group eksperimen
- O<sub>2</sub> = *Post test* pada group eksperimen
- O<sub>3</sub> = *Pre test* pada group kontrol
- O<sub>4</sub> = *Post test* pada group kontrol

## **B. Lokasi dan waktu penelitian**

Penelitian ini dilakukan di 1 SDIT Thariq Bin Ziyad yang terletak di Jl. Melati Ujung III No.406, Jatimulya, Tambun Selatan, Bekasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-Mei 2019.

## **C. Populasi & sampel**

Populasi penelitian, seluruh SD-IT kelas 4 tahun pelajaran 2018/2019 SD-IT Thariq Bin Ziyad sebanyak 98 anak. Sekolah yang dijadikan intervensi yaitu sekolah SDIT Thariq Bin Ziyad. Pada penelitian ini pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan penambahan 10%. Untuk mencegah terjadinya kehilangan atau kurangnya sampel maka jumlah sampel di tambah sehingga total sampel dalam penelitian ini menjadi 32 responden. sampel yang terdiri dari kelas 4 dengan kriteria inklusi dan eksklusi :

1. Kriteria sampel inklusi dan eksklusi pada penelitian ini meliputi adalah :
  - a. Kriteria Inklusi meliputi :
    - 1) Anak sekolah yang duduk di bangku kelas 4 (umur 9-10 tahun)
    - 2) Sehat jasmani dan rohani.
    - 3) Bersedia mengikuti penelitian sampai akhir.
    - 4) Anak yang memiliki IMT normal.
  - b. Kriteria eksklusi meliputi :
    - 1) Siswa yang sedang sakit dalam jangka hari yang lama

Hasil perhitungan besaran sampel minimum yang dibutuhkan dengan menggunakan rumus pengujian hipotesis untuk uji beda rata-rata pada kelompok berpasangan yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{2\sigma Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta} \cdot 2}{(P_1 - P_2)^2}$$

$$\sigma = \frac{[n_1 - 1 \cdot S_1^2 + n_2 - 1 \cdot S_2^2]}{n_1 - 1 + (n_2 - 1)}$$

- n = Besar sampel  
 $Z_{1-\alpha/2}$  = Derajat kepercayaan 95% = Z-Score = 1.96  
 $Z_{1-\beta}$  = Kekuatan uji pada  $\beta = 20\%$  (Z-Score = 0.84)  
 $\mu_1$  = Rata-rata kelompok perlakuan sebelum intervensi (*Pre-Test*)  
 $\mu_2$  = Rata-rata kelompok perlakuan sesudah intervensi (*Pos-Test*)

### Perhitungan sampel pada variabel pengetahuan (Rahmayanti, 2015)

Diketahui :

$$n_1 = 54 \qquad n = 54$$

$$X_1 = 14.2 \qquad X_2 = 18.73$$

$$S_1 = 3.42 \qquad S_2 = 4.45$$

$$\begin{aligned} \sigma^2 &= \frac{(54-1) \cdot 3.42^2 + (54-1) \cdot 4.45^2}{(54-1) + (54-1)} \\ &= \frac{53 \cdot 11,69 + 53 \cdot 19,8}{53 + 53} \\ &= \frac{619,57 + 1049,4}{106} \end{aligned}$$

$$= \frac{1668,97}{106}$$

$$15,74$$

$$N = \frac{2 \cdot 15,74 (1,96 + 0,84)^2}{(14,2 - 18,73)^2}$$

$$= \frac{2 \cdot 15,74 \cdot 7,84}{20,52}$$

$$= \frac{246,80}{20,52}$$

$$= 12 + 10\% = 13$$

**Perhitungan sampel pada variabel sikap (Briawan, Dodik *et al.* 2013)**

Diketahui :

$$n_1 = 229$$

$$n = 229$$

$$X_1 = 84,18$$

$$X_1 = 87,88$$

$$S_1 = 1,19$$

$$S_1 = 1,12$$

$$\sigma^2 = \frac{(229-1) \cdot 1,19^2 + (229-1) \cdot 1,12^2}{(229-1) + (229-1)}$$

$$= \frac{228 \cdot 1,41 + 228 \cdot 1,25}{228 + 228}$$

$$= \frac{321,48 + 285}{456}$$

$$= \frac{606,48}{456}$$

$$1,33$$

$$N = \frac{2 \cdot 1,33 (1,96 + 0,84)^2}{(84,18 - 87,88)^2}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{20,85}{13,69} \\
 &= 1,5 \\
 &= 1,5 + 10\% = 1,7 \sim 2
 \end{aligned}$$

### Perhitungan sampel pada variabel perilaku (Nindrea, 2015)

Diketahui :

$$\begin{array}{ll}
 n_1 = 58 & n = 58 \\
 X_1 = 17,8 & X_2 = 25,4 \\
 S_1 = 4,2 & S_2 = 4,4
 \end{array}$$

$$\begin{aligned}
 \sigma^2 &= \frac{(58-1) \cdot 4,2^2 + (58-1) \cdot 4,4^2}{(58-1) + (58-1)} \\
 &= \frac{57 \cdot 17,64 + 57 \cdot 19,36}{114} \\
 &= \frac{1005,48 + 1103,52}{114} \\
 &= \frac{2109}{114} \\
 &= 18,5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 N &= 2 \cdot \frac{18,5 (1,96 + 0,84)^2}{(17,8 - 25,4)^2} \\
 &= \frac{290}{57,76} \\
 &= 5 \\
 &= 5 + 10\% = 5 \sim 6
 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan sampel dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3. Hasil perhitungan sampel penelitian pada kelompok perlakuan**

<b>Variabel</b>	<b>Kelompok perlakuan</b>
<b>Pengetahuan</b>	13
<b>Sikap</b>	2
<b>Perilaku</b>	6

berdasarkan hasil perhitungan besaran minimal didapatkan total hasil sampel untuk besar sampel yang telah ditambah 10% yaitu 21 responden. Untuk mencegah terjadinya kehilangan atau kurangnya sampel maka jumlah sampel di tambah sehingga total sampel dalam penelitian ini menjadi 32 responden.

#### **D. Variabel Penelitian**

##### **A. Variabel Bebas**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan gizi tentang sarapan, pendidikan ayah dan ibu serta pekerjaan ayah dan ibu.

##### **B. Variabel Terikat**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan.

#### **E. Definisi Operasional**

<b>No</b>	<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Alat ukur</b>	<b>Hasil ukur</b>	<b>skala</b>
1.	Jenis kelamin	Karakteristik responden dilihat dari aspek seksual	Kuesioner	1. laki-laki 2. perempuan	nominal
2.	Usia	Karakteristik responden dilihat dari aspek umur	Kuesioner	1. umur 9 tahun 2. umur 10 tahun	nominal

3.	Pekerjaan ayah	Pekerjaan ayah responden ketika penelitian sedang berlangsung	Kuesioner	1. PNS/TNI/Polri 2. Pegawai Swasta 3. Wirausaha	Nominal
4.	Pekerjaan ibu	Pekerjaan ibu responden ketika penelitian sedang berlangsung	Kuesioner	1. PNS/TNI/Polri 2. Pegawai Swasta 3. Wirausaha 4. ibu rumah tangga	Nominal
5.	Pendidikan ayah	Pendidikan terakhir ayah responden ketika penelitian sedang berlangsung	Kuesioner	1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Perguruan Tinggi	Ordinal
6.	Pendidikan ibu	Pendidikan terakhir ibu responden ketika penelitian sedang berlangsung	Kuesioner	1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Perguruan Tinggi	Ordinal
7.	Pengetahuan siswa tentang zat gizi sarapan yang baik	Kemampuan responden dalam menjawab seluruh pertanyaan mengenai zat gizi sarapan yang baik (Khomsan, 2000) kuesioner pengetahuan sarapan terdapat 6 butir pertanyaan dengan cara skoring apabila benar = skor 1 salah = skor 0.	Kuesioner	Kriteria pengetahuan siswa yang baik 1. baik (0), jika jawaban >80% 2. cukup (1), jika jawaban benar 60-80% 3. kurang (2), jika jawaban benar <60% (Aliya, Himaa. 2017)	Ordinal
8.	Sikap gizi	Reaksi atau respon yang masih tertutup	Kuesioner	Pertanyaan terdapat positif dan	Nominal

		<p>dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap terdapat 25 butir pernyataan. Terdapat 3 skoring dalam mengukur sikap</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. baik (&gt;80%)</li> <li>2. cukup (60-80%)</li> <li>3. kurang (&lt;60%)</li> </ol> <p>(Ekayanti, <i>et al.</i> 2013).</p>		<p>negatif. Untuk pernyataan yang positif memiliki skor</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. sangat setuju</li> <li>3. setuju</li> <li>2. kurang setuju</li> <li>1. tidak setuju</li> </ol> <p>Untuk pernyataan yang negatif memiliki skor</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sangat setuju</li> <li>2. setuju</li> <li>3. kurang setuju</li> <li>4. tidak setuju</li> </ol>	
10.	Perilaku Sarapan	<p>Perilaku manusia adalah suatu kegiatan yang dilakukan pada manusia itu sendiri. Pengolahan kuesioner recall dengan membandingkan asupan dengan kebutuhan AKG.</p>	Kuesioner 2x recall 24 jam	<p>Asupan Zat Gizi Makro</p> <p>&gt;80% : cukup (1)</p> <p>&lt;80% : kurang (0)</p>	Ordinal

## F. Bahan Dan Alat Penelitian

### 1. Kuesioner

Kuesioner berisi tentang seluruh data siswa, seperti :

a) Identitas siswa

Kuesioner dari siswa terdiri dari nama, jenis kelamin, tanggal lahir, kelas, alamat, nomor telepon dan anak keberapa dari berapa bersaudara

b) Pengetahuan sarapan

Kuesioner terdiri dari 6 pertanyaan mengenai sarapan dengan option A,B,C,D.

c) Sikap terhadap sarapan

Kuesioner terdiri dari 25 pertanyaan dengan option sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju. Pernyataan dibagi menjadi skala pengukuran instrumen menggunakan model skala bertingkat (model skala *likert*). Pemberian skor untuk pertanyaan positif bergerak dari 4 ke 1, sedangkan untuk pertanyaan negatif bergerak dari 1 ke 4.

**Tabel. 4 Pemberian Skor pada Tiap Item untuk Pernyataan**

No	Alternatif jawaban	Skor	
		Positif (+)	Negatif (-)
1	Sangat setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Kurang setuju	2	3
4	Tidak setuju	1	4

d) Perilaku sarapan.

Berupa food *recall* 2 x 24

## 2. Formulir *Food Recall* 24 Jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat waktu makan, jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hasil data yang diperoleh dari *recall* 24 jam bersifat kualitatif. Apabila *recall* 24 jam bersifat kuantitatif maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (Ukuran Rumah Tangga) (sendok, gelas, piring dan lain-lain) (Handayani, 2014). Jumlah makanan tersebut lalu dikonversikan kedalam satuan berat (gram) dengan menggunakan URT yang berlaku. Recall yang digunakan yaitu *recall* 2x24 jam untuk mengantisipasi data yang diperoleh tidak representatif untuk menggambarkan kebiasaan individu dalam melakukan sarapan. (Nurlidyawati, 2015)

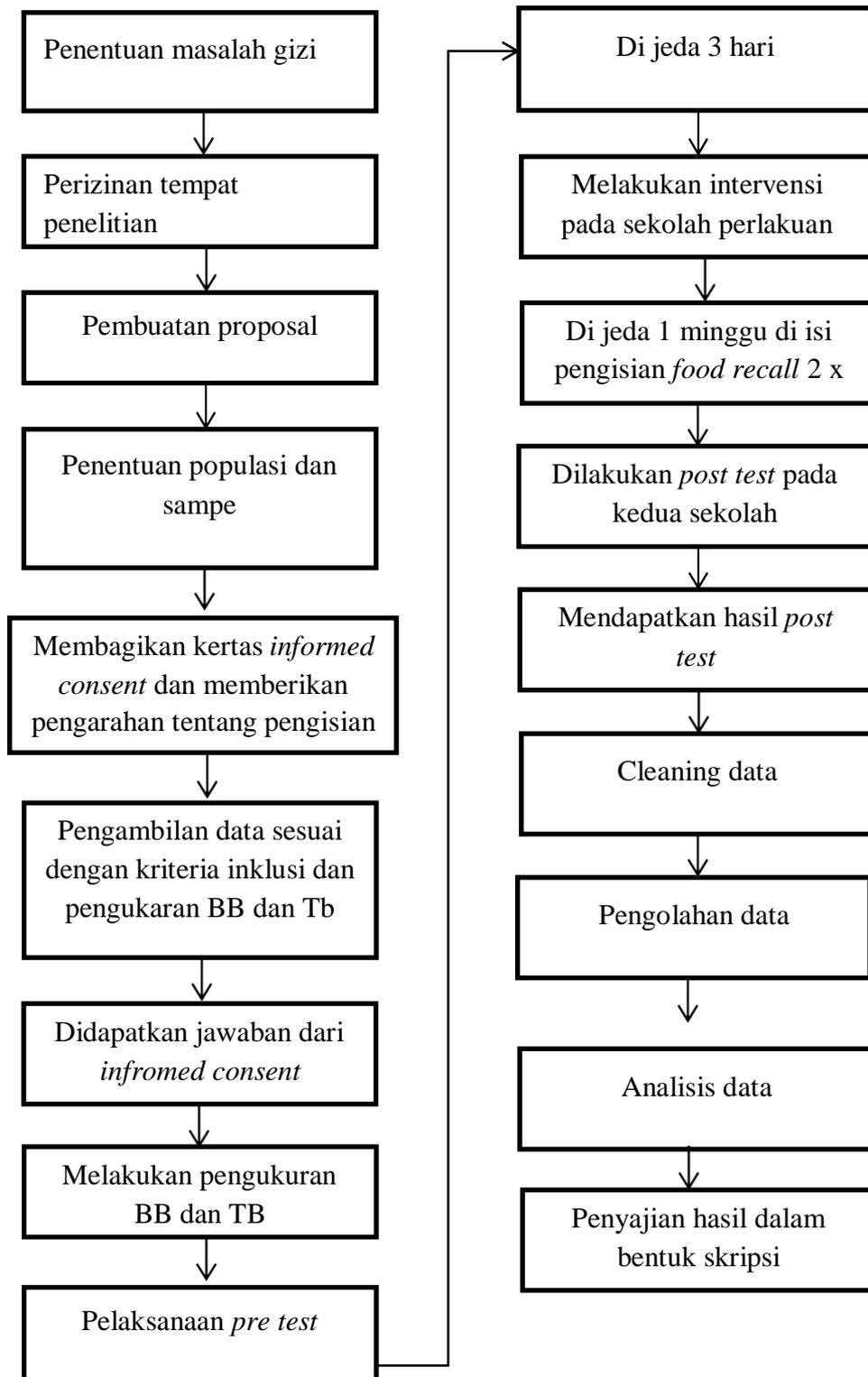
Langkah-langkah pelaksanaan *recall* 24 jam :

- a) Peneliti menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga selama kurun waktu 24 jam yang lalu
- b) Peneliti mengonversi dari URT ke dalam ukuran berat (gram).
- c) Peneliti menganalisis bahan makanan kedalam zat gizi dengan menggunakan software *nutrisurvey*.
- d) Peneliti membandingkannya dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia.  
(Fitriana, 2015)

## 3. Lembar persetujuan

Lembar persetujuan yang diisi oleh orang tua muridnya tentang persetujuan apakah anaknya dapat menjadi responden. (Terlampir)

### G. Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

## H. Analisis Data

### a. Analisis Univariat

Analisa univariat merupakan uji statistik yang digunakan untuk melihat karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin kemudian karakteristik keluarga meliputi pekerjaan ayah dan ibu, pendidikan terakhir ayah dan ibu dari murid di Thariq Bin Ziyad.

### b. Analisis Bivariat

Analisi bivariat digunakan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh edukasi gizi melalui media jingle terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas data dilakukan dengan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* bila diperoleh hasil data yang terdistribusi normal maka dapat dilakukan dengan uji statistik *Paired Sample T-Test* dan bila data berdistribusi tidak normal dilakukan uji statistic Wilcoxon.

Analisis dengan uji *Paired Sample T-Test* dan *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui kemaknaan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan software statistik. Apabila nilai p pada kelompok perlakuan diperoleh  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh pemberian jingle berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan di SD-IT Thariq Bin.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Karakteristik Responden

Data yang diperoleh berasal dari seluruh siswa-siswi kelas 4 sekolah dasar SDIT Thariq Bin Ziyad. Data pengetahuan makan pagi dan sikap siswa diperoleh dari soal pilihan ganda dan angket penelitian. Sedangkan perilaku sarapan diperoleh dari instrumen yaitu *Food Recall 2 x 24 jam*. Masing-masing variabel diikuti oleh 32 siswa yang telah dipilih menjadi responden sesuai kriteria inklusi dan dengan menggunakan *Informed Consent*. Pemakaian *informed consent* dilakukan untuk mendapatkan persetujuan dari orang tua responden. Apabila orang tua tidak menandatangani pada lembar persetujuan maka anak tersebut di batalkan menjadi responden penelitian.

Pada angket penelitian variabel pengetahuan, soal pilihan ganda 3 dinyatakan gugur dan 6 diantaranya dinyatakan valid, melalui uji validitasnya dan reliabilitasnya. Kemudian pada angket variabel sikap telah di validasi dan 8 diantaranya dinyatakan gugur dan 25 pertanyaan lainnya dinyatakan valid. Uji tersebut dilakukan pada 35 responden dengan sekolah yang berbeda di luar sekolah perlakuan yaitu sekolah SDIT- REJIS, sekolah tersebut memiliki karakteristik yang sama seperti sekolah perlakuan dan memiliki jarak yang cukup jauh tetapi masih dalam 1 wilayah.

**Tabel 5. Tabel Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>Thariq bin Ziyad</b>	
<b>Jenis kelamin</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Laki-laki	19	(59,3%)
Perempuan	13	(40,6%)
<b>Total</b>	32	(100%)
<b>Usia</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
9 tahun	12	(37,5%)
10 tahun	20	(62,5%)
<b>Total</b>	32	(100%)

Pada tabel 5. Data karakteristik responden merupakan data yang diperoleh dari sekolah atau bersifat data sekunder. Karakteristik responden meliputi nama lengkap responden, jenis kelamin, alamat rumah, tempat dan tanggal lahir, urutan anak dan lengkap dengan NISN. Dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi (Thariq Bin Ziyad) memiliki lebih banyak sampel berjenis kelamin laki-laki (59,3%) Total anak yang dapat dijadikan sampel pada penelitian ini yaitu 32 anak. Selain jenis kelamin terdapat usia dengan rentang usia 9-10 tahun dimana pada kelompok intervensi didapati hasil terbanyak pada responden dengan usia 10 tahun (62.5%).

#### **B. Karakteristik Keluarga**

Data karakteristik orang tua merupakan data yang diperoleh dari sekolah atau bersifat data sekunder. Karakteristik orang tua meliputi pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan terakhir ayah, pendidikan terakhir ibu. Karakteristik keluarga digunakan sebagai tolak ukur bukti bahwasanya baik dari jenjang pendidikan dan jenjang pekerjaan dan lain sebagainya bersifat homogen atau sama sehingga penerimaan informasi pun tidak ada perbedaan dan tidak ada yang mempengaruhi sampel dalam penerimaan informasi yang didapatkan.

Tabel 6. Tabel Karakteristik Keluarga

Karakteristik	SDIT	
	Thariq bin Ziyad	
Pekerjaan	Ayah	Ibu
PNS/TNI/POLRI	4 (12,5%)	4 (12,5%)
Pegawai Swasta	23 (71,8%)	8 (25%)
Wirausaha	4 (12,5%)	2 (6,2%)
Ibu rumah tangga	-	14 (43,7%)
Total	31 (96,8%)	28 (87,5%)
Pekerjaan ranah kesehatan		
Dokter	-	1 (3,2%)
Perawat	1 (3,2%)	2 (6,2%)
Ahli gizi	-	1 (3,2%)
Bidan	-	-
Total	1 (3,2%)	4 (12,6%)
Total Keseluruhan	32 (100%)	32 (100%)
Karakteristik	SDIT	
	Thariq bin Ziyad	
Pendidikan	Ayah	Ibu
SD	-	-
SMP	-	-
SMA	2 (6,3%)	1 (3,2%)
Perguruan Tinggi	30 (93,7%)	31 (96,8%)
Total	32 (100%)	32 (100%)

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa kelompok intervensi memiliki karakteristik orang tua dalam segi pendidikan dan pekerjaan yang berbeda disetiap respondennya. Pada karakteristik pekerjaan didapati hasil lebih besar pada pekerjaan pegawai swasta baik ayah ataupun ibu dengan presentase ayah 71.8% sedangkan ibu 25%. Tetapi, adapun responden yang memiliki ayah ataupun ibu yang memiliki pekerjaan dibidang kesehatan meskipun tidak sebanyak pegawai swasta dengan persentase ayah 3.2% sedangkan ibu sebanyak 12.6%.

Pada karakteristik pendidikan ayah dan ibu, rata-rata responden memiliki orang tua yang berpendidikan dengan status pendidikan yaitu perguruan tinggi. Baik ayah ataupun ibu responden sama-sama memiliki kesadaran

akan pentingnya ilmu pengetahuan. Hal ini sejalan dengan Khomsan, Ali *et al.* (2009) Pengetahuan gizi merupakan salah satu syarat yang paling penting guna terjadinya perubahan sikap serta perilaku gizi. apabila ibu memiliki pengetahuan gizi yang baik, hal itu akan mendorong ibu untuk mempraktikkan pemberian makan yang baik bagi anak-anaknya.

### C. Pengetahuan

Berdasarkan hasil distribusi Berikut tabel distribusi hasil pengetahuan responden berdasarkan mean, minimum dan maksimum. Hasil penelitian mengenai pengetahuan sarapan *pre test* dan *post test* dengan media jingle dapat dilihat dalam tabel. 7

**Tabel 7. Distribusi Hasil Pengetahuan *Pre Test* dan *Post Test***

	<b>Thariq Bin Ziyad</b>		
	Mean	Minimum	Maksimum
<i>Pre test</i>	68.2	16.7	100
<i>Post test</i>	73.9	16.7	100

Terlihat pada tabel 6 menunjukkan skor adanya perbedaan antara *pre test* dan *post test*. pada kelompok intervensi peningkatan rata-rata sebelum yaitu 68.2 menjadi 73.9 dengan nilai skor minimum dan maksimum baik *pre test* maupun *post test* yang sama yaitu 16.7 dan 100.

**Tabel 8. Distribusi Hasil Skor Pengetahuan *Pre Test* dan *Post Test***

Skor	<b>Thariq bin ziyad</b>			
	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	N	%	N	%
>80%	13	40.6%	16	50%
60-80%	10	31.3%	9	28.1%
<60%	9	28.1%	7	21.9%

Terlihat pada tabel ke 8 hasil skor *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi tergolong cukup (60-80%) dan terjadi peningkatan pada skor baik (>80%).

#### D. Sikap

Berdasarkan hasil distribusi Berikut tabel distribusi responden berdasarkan *mean*, *min* dan *max* dengan di bagi menjadi sikap positif dan sikap negatif. Hasil penelitian mengenai sikap sarapan sebelum diberikan edukasi dengan media jingle dapat dilihat dalam tabel.

**Tabel 9. Distribusi Hasil Sikap *Pre Test* dan *Post Test***

Sikap	Thariq bin ziyad			
	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Positif	Negatif	Positif	Negatif
<i>Mean</i>	61.15	13.3	60.6	12.9
<i>Min</i>	44	7	40	7
<i>Max</i>	72	18	72	18

Berdasarkan hasil analisis deksriptif yang diolah menggunakan program statistik SPSS terdapat 2 kategori yaitu sikap positif dan sikap negatif. Terdapat dua perbedaan yaitu *pre test* dan negatif. Dimana pada sikap positif terjadi penurunan rata-rata (M) = 61.15 menjadi 60. 6. Begitupun dengan sikap negatif terjadi pula penurunan rata-rata (M) = 13.3 menjadi 12.9.

**Tabel 10. Distribusi Hasil Skor Sikap *Pre Test* dan *Post Test***

Skor	Thariq Bin Ziyad			
	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	N	%	N	%
>80%	6	18.8%	5	15.6%
60-80%	24	75%	25	78.1%
<60%	2	6.3%	2	6.3%

Pada tabel 14 Berdasarkan hasil distribusi Berikut tabel distribusi responden berdasarkan perilaku makan yaitu >80%, 60-80%. Hasil penelitian mengenai sikap sarapan sebelum diberikan edukasi dengan media jingle dapat dilihat dalam tabel. Dapat dilihat bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan sikap sarapan pada skor >80%. Namun skor tertinggi yaitu pada skor 60-80% baik *pre test* ataupun *post test*

#### E. Perilaku Makanan

**Tabel 11. Perbandingan Perilaku Asupan Sarapan Kelompok Intervensi**

	Thariq Bin Ziyad							
	Pre Test				Post Test			
	E	P	L	KH	E	P	L	KH
<b>Asupan</b>	288	11	10	40.53	364.4	15	15.61	51.55
<b>AKG</b>	495.31	13.59	17.50	68.10	495.31	13.59	17.50	68.10
<b>TKG</b>	58.48%	81.59%	57.62%	59.75%	74.10%	112.24%	89.32%	76.24%

Pada tabel 11. Hasil dari *food recall* 2x24 jam, kandungan zat gizi yang di ukur yaitu kandungan zat gizi makro yang meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat 2x sebelum dan 2x sesudah hasil diatas dapat dilihat bahwa kelompok perlakuan terdapat peningkatan perilaku sarapan antara sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media jingle. Hal tersebut dapat dilihat dari TKG (%) antara *pre test* dan *post test*. Rata-rata kenaikan% TKG antara hasil *pre test* maupun *post test* berkisar 20-25%.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Karakteristik Responden**

##### **1. Jenis Kelamin**

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak adalah jenis kelamin. Pada masyarakat tradisional, wanita mempunyai status yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki sehingga angka kematian bayi dan malnutrisi masih tinggi pada wanita (Meriska, Irina, *et al.* 2014) Wanita selalu dianggap lemah dan tidak berdaya daripada seorang laki-laki. Demikian pula dengan status pendidikan, meskipun zaman sudah terbilang modern namun tetap menurut para wanita yang masih memiliki pikiran tradisional akan lebih memilih untuk menikah dibandingkan dengan melanjutkan pendidikan.

##### **2. Usia**

Anak usia sekolah dimulai sejak anak berusia 6 tahun sampai dengan kurang lebih 12 tahun. Terdapat dua masa perkembangan pada anak usia sekolah yaitu pada usia 6-9 tahun atau masa kanak-kanak tengah dan pada usia 10-12 tahun atau masa kanak-kanak akhir. Setelah menjalani masa kanak-kanak akhir, anak akan memasuki masa remaja.

#### **B. Karakteristik Keluarga**

##### **1. Pekerjaan Ayah**

Banyak masyarakat yang berpendapat bahwa ayah tidak lebih baik dari ibu dalam hal mendidik anak. Namun setiap keluarga pastinya akan saling melengkapi dalam setiap kekurangan yang dimiliki. Sang ayahpun memiliki tanggung jawab dalam proses tumbuh kembang sang anak. Seorang ayah memiliki tanggung jawab yang besar

terhadap anaknya termasuk pula dalam penanaman perilaku makan serta perilaku kesehatan yang baik (Anisah, 2004 dalam Meirina, 2011 dalam Meriska, Irina *et al.* 2014). Seluruh responden memiliki ayah dengan status bekerja, namun bukan berarti sang ayah tidak memiliki waktu untuk mengajarkan nilai-nilai kebiasaan makan yang baik bagi anak-anaknya (Meriska, Irina, *et al.* 2014)

## **2. Pekerjaan Ibu**

Ibu yang bekerja memiliki waktu yang sangat sedikit untuk keluarga, namun tidak dapat dibenarkan bagi seorang ibu yang mampu membagi waktunya untuk mengasuh dan mempersiapkan makanan terbaik dan bergizi untuk keluarganya. Pada ibu yang tidak bekerja seyogyanya akan memiliki lebih banyak waktu luang untuk mengurus keluarga serta menyiapkan sarapan pagi. tetapi hal ini tidak mutlak dapat diketahui kebenarannya. Meskipun seorang ibu bekerja namun apabila ia memiliki kesadaran akan peran, membagi serta menyediakan waktu dan paham akan tanggung jawabnya, bukan tidak mungkin seorang ibu menjadi yang terbaik. (Meriska, Irina, *et al.* 2014)

## **3. Pendidikan Ayah**

Menurut hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, rata-rata responden memiliki ayah dengan status pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Hal ini membuktikan bahwa menurut teori Lawrence & Green (2005) dalam Meriska, Irina *et al.* (2014) salah satu faktor yang paling mempengaruhi perilaku individu atau organisasi adalah pendidikan orang tua. Ayah memiliki kontribusi penting yang sama halnya dengan ibu dalam perkembangan anak. orang tua merupakan pendidik yang pertama dan paling penting bagi anak-anak mereka (Eliana, Desy dan solikhah. 2012).

#### 4. Pendidikan Ibu

Menurut hasil yang sudah dipaparkan sebelumnya rata-rata responden memiliki ibu yang memiliki status pendidikan yang sama halnya dengan ayah yaitu perguruan tinggi. Semakin tinggi pendidikan ibu diikuti oleh semakin mudahnya akses ibu dalam memperoleh informasi maupun ilmu terkait gizi dan kesehatan terutama sikap dan perilaku makan anak. (Riyadi, Hadi *et al.* 2011). Tingkat pendidikan khususnya ibu akan mempengaruhi derajat kesehatan. Hal ini terjadi terkait dengan peranan serta tanggung jawab ibu yang paling banyak dibandingkan dengan ayah. Seperti pada pembentukan kebiasaan makan makan, karena ibulah yang akan mempersiapkan segala kebutuhan gizi anak mulai dari mengatur menu, berbelanja, memasak, menyiapkan makanan dan mendistribusikan makanan. (Rahayu, Atikah *et al.* 2014).

#### C. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil mencari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya seperti mata, hidung, telinga dan sebagainya (Beriawan, Dodik *et al.* 2013). Pengetahuan merupakan tahap awal dari keputusan seseorang dimana akhirnya akan bertindak seperti pengetahuan yang telah diperolehnya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Sukandar, 2009). Anak usia sekolah cenderung mengabaikan masalah kesehatannya karena memiliki pengetahuan yang minim. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mampu menerapkan pengetahuan gizinya di dalam pemilihan bahan makanan, sehingga konsumsi makanan dapat tercukupi sesuai kebutuhan tubuh (Khomsan, 2000). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan tentang gizi anak sekolah. Tetapi terdapat peningkatan yang tidak signifikan pada hasil pengetahuan sebelum dan sesudah *pre-test* dan *post test*. Hal ini sejalan dengan Sartika, (2012) dimana terjadi peningkatan pengetahuan namun tidak signifikan

antara kedua sekolah yaitu SDN dan SDIT. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang di antaranya adalah pendidikan, media, minat dan keterpaparan informasi.

Pada saat siswa diberikan *pre test* belum terdapat informasi yang lebih detail. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terdapat peningkatan skor pengetahuan pada siswa yang telah diberikan edukasi gizi. Hal ini sejalan dengan hasil Penelitian dari Dewi, (2015) Hal tersebut dapat terjadi karena edukasi gizi melalui jingle ini memberikan informasi pada responden untuk meningkatkan pengetahuannya terutama dalam hal sarapan. Banyak dugaan yang terjadi seperti kurangnya antusias responden saat intervensi dilakukan dengan banyaknya mengobrol dari pada ikut bernyanyi. Lalu terdapat pula faktor lainnya yaitu minat siswa apabila responden memiliki minat yang kuat untuk belajar maka akan memudahkan responden untuk menyerap informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan (Rahmayanti, 2015).

#### **D. Sikap**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi ketetapan cenderung menurun pada sikap sebelum dan sesudah perlakuan terhadap sarapan pada kelompok intervensi. Namun tidak terjadi perbedaan yang signifikan atau dalam arti tidak ada pengaruh dalam jingle. Dimana meningkatnya sikap responden tentang gizi disebabkan pula oleh meningkatnya pengetahuan anak (Nuryanto, 2014). Sikap (*attitude*) adalah istilah yang menggambarkan perasaan seseorang seperti senang, tidak senang atau tidak merasakan apapun. Apabila seseorang sedang mengalami perasaan senang maka disebut sebagai sikap positif, apabila seseorang tersebut tidak senang maka disebut sebagai negatif dan apabila seseorang tersebut tidak merasakan apapun yang ada didalam perasaannya, maka orang tersebut dikatakan netral (Sarwono. 2009). Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya, yaitu:

- 1) Menerima (receiving)  
Orang atau subjek yang mau menerima stimulus/rangsangan yang telah diberikan (objek)
- 2) Menanggapi (responding)  
Orang atau subjek memberikan suatu jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.
- 3) Menghargai (valuing)  
Orang atau subjek yang memberikan pengaruh positif terhadap objek atau stimulus hingga menganjurkan untuk orang lain merespon.
- 4) Bertanggung jawab (responsible)  
Sikap bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi tingkatannya, karena pada sikap ini, seseorang yang telah berkomitmen dari apa yang diyakininya harus berani untuk mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemooh atau adanya risiko lain (Notoatmodjo, 2010)

Pada kelompok intervensi dilihat dari rata-rata (M) mengalami penurunan sikap. Hal ini terjadi karena kurang diterimanya informasi pada anak. Hal ini sejalan dengan Rahmayanti, (2015) dimana penerimaan responden dalam proses edukasi berbeda-beda, yang disebabkan oleh cara belajar siswa yang berbeda-beda pula. Terdapat beberapa siswa yang nampak serius saat intervensi dan ada pula responden yang asyik mengobrol dengan temannya. Sikap belum merupakan aktifitas akan tetapi predisposisi tindakan suatu perilaku. Dimana dalam pengetahuan keyakinan dan keyakinan dapat berpengaruh besar terhadap sikap seseorang, termasuk dalam hal menyikapi pendidikan gizi yang diberikan (Nuryanto, dkk. 2014). Kemungkinan lain halnya yaitu berada pada waktu intervensi, waktu pemberian intervensi hanya 3x pemberian dalam seminggu dikarenakan terbatasnya waktu. Hal ini sejalan dengan Melani, (2015) tidak terdapat pengaruh dikarenakan waktu pemberian media

edukasi yang sedikit, serta kurangnya frekuensi yang diberikan dan pertanyaan yang diberikan masih sangat sederhana.

#### **E. Perilaku Sarapan**

Pada kelompok intervensi terdapat peningkatan % asupan sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini di perkuat oleh (Darho, 2012) dikarenakan Perilaku akan terjadi ketika ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi/respons yang disebut dengan rangsangan. Suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan perilaku atau reaksi tertentu. Perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme tidak dapat timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang diberikan mengenai individu tersebut yaitu media Jingle. Media pendidikan adalah semua sarana atau upaya untuk menyampaikan pesan atau memaparkan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, sehingga dapat diterima oleh sasaran serta akan dapat meningkatkan pengetahuan yang akhirnya diharapkan dapat merubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Sebelum mendapatkan intervensi responden belum terpapar informasi mengenai sarapan sehingga hasil persentase asupan responden pada makan pagi kurang dari 25% kebutuhan AKG. (Lihat pada tabel. 1). Asupan energi makan pagi harus memenuhi 25% AKG sehari anak usia 9 tahun dan usia 10-12 tahun, yaitu sebesar 462,5 kkal dari total kalori 1850 kkal untuk anak usia 9 tahun, lalu sebesar 500 kkal dari total kalori 2000 kkal untuk anak perempuan usia 10-12 tahun dan sebesar 525 kkal untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun (Rachmitha, Indira *et al.*, 2016). Terjadi peningkatan terhadap perilaku sarapan responden baik energi, protein, lemak dan karbohidrat. Meskipun tidak ada perbedaan antara *pre post* test pada pengetahuan tetapi terjadi peningkatan pengetahuan yang dimana berpengaruh terhadap perilaku sarapan responden. Hasil penelitian yang dikemukakan sebelumnya ternyata sejalan dengan yang diperoleh pada

penelitian Meriska, irina *et al.* (2014), yang artinya semakin baik pengetahuan anak usia sekolah maka cenderung akan terbiasa sarapan pagi. Asupan zat gizi yang di pantau yaitu energi, protein, lemak dan karbohidrat sumber energi sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan aktivitas fisik sehari-hari serta bagi untuk tumbuh kembang anak (Sartika, 2012).

Kelemahan penelitian ini adalah adanya keterbatasan yaitu kurangnya instrumen mengenai asupan seperti penggunaan FFQ. Instrumen dalam penelitian ini hanya memakai Food Recall 2x24 jam.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Hasil karakteristik responden pada jenis kelamin pada kelompok intervensi didapati jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden atau (59,3%) dan perempuan sebanyak 13 responden atau (40,6%).
2. Hasil karakteristik keluarga pada pekerjaan ayah dan ibu, pada data pendidikan ayah dan ibu didapati hasil bahwa pada jenjang perguruan tinggi yaitu 93,7% lalu pada pendidikan ibu kelompok intervensi yaitu 96,8%.
3. Hasil yang didapatkan pada pengetahuan kelompok intervensi melalui media jingle tidak signifikan namun memiliki peningkatan terutama pada >80% sebelum 40.6% dan sesudah 50%. Terdapat pula Mean sebelum 68.2 menjadi 73.9 ( $P = >0.05$ ).
4. Terjadi penurunan sikap pengetahuan pada kelompok intervensi melalui media jingle dengan skor >80% sebelum 18.8% menjadi 15.6% ( $P = >0,05$ ).
5. Terjadi peningkatan perilaku sarapan melalui asupan pada pagi hari pada kelompok intervensi dari kebutuhan 25% AKG baik energi, protein, lemak dan karbohidrat. Pada energi terjadi peningkatan % asupan yaitu sebelum 58.48% sesudah 74.10%, pada protein terjadi peningkatan % asupan yaitu sebelum 81.59% sesudah 112.24%, lalu pada lemak terjadi peningkatan 57.63% sesudah 89.32%, dan pada karbohidrat terjadi peningkatan % asupan yaitu sebelum 59.75% dan sesudah 76.24%.

## **B. Saran**

1. Bagi SD-IT Thariq Bin Ziyad agar dapat terlibat dalam edukasi melalui jingle gizi mengenai sarapan agar dapat diaplikasikan sehari-hari di sekolah.
2. Bagi peneliti lain : diharapkan dapat meneliti variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti : ketersediaan sarapan, serta pendapatan orang tua serta penggunaan data FFQ (*Food Frequency Questionnaire*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani N. 2010. Pengetahuan Sikap dan Konsumsi Makanan Jajanan Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kota dan Kabupaten Bogor [Skripsi]. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Aliya, Himaa dan Muwakhidah. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Audio Kinestetik (Senam dan Pesan Lagu Gizi Seimbang) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak SD Muhammadiyah 4 Kandang Sapi Surakarta
- Briawan, Dodik *et al.* 2013. Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Institut Pertanian Bogor.
- Darho, Ahmad, 2012, Buku Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku wanita Untuk Kesehatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Ekayanti, *et al.* 2013. Perbedaan Penggunaan Media Pendidikan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor.
- Eliana, Desy dan Solikhah. 2012. Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Fitriana, Rina. 2015. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wuluhan Kabupaten Jember). Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Jember.
- Hardiansyah, Aries M. 2012. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian* 7(2):89-96
- Intiful, FD. Lartey, A. 2014. *Breakfast Habits Among School Children In Selected Communities In The Eastern Region Of Ghana* . Ghana Medical Journal. University of Ghana
- Green L, Kreuter M. 2005. *Health Program Planning: an Educational And*

- Ecologic Approach 4th ed. New York: McGraw-Hill Higher Education
- Jetvig. 2010. Perubahan Konsumsi Pangan dan Pola Kebiasaan Makan. Jakarta
- Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi [diktat]. Bogor:Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan, Ali *et al.* 2009. Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Ibu Peserta Posyandu. Jurnal Gizi dan Pangan. Bogor:Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Kurniawan, MI. 2015. Tri Pusat Pendidikan Sebagai Sarana Pendidikan Karakter Anak Sekolah Dasar. JOURNAL PEDAGOGIA ISSN 2089 -3833 Volume. 4, No. 1. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Mariza, Yuni Yanti. 2012. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang
- Melani, Vitria, 2015. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Gizi Melalui Media Boardgames Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Kesehatan dan Gizi serta Variasi pilihan Pangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Jakarta Barat. Nutrier Diaita. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Universitas Esa Unggu
- Milimet DL., Tehernis R Husain M. 2010. School Nutrition Programs and The incidence of childhood obesity. *Journal of Human Resource*. 45(3):640-654.
- Meriska, Irina *et al.* 2014. Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat Stikes Mitra Lampung.
- Murphy JM. 2007. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 3(1):3-36
- Mukhoirotn, dkk. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Motivasi Melakukan Vaksin HPV DI MAN 1 Jombang. Fakultas Ilmu Kesehatan, Unipdu Jombang.
- Nasir, Moech. 2016. Analisis Pengaruh Bintang Iklan dan Jingle Iklan Terhadap Daya Ingat Konsumen Produk -Vaseline Menl. Surakarta: Prosiding Seminar Nasional Ekonomi dan Bisnis.

- Nindrea, Ricvan Dana. 2017. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Perubahan Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Endurance*. Universitas Andalas. Padang
- Ningrum, Bhekti. 2014. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Dini Di PAUD Kelurahan Cijantung Jakarta Timur. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok
- Nuryanto, dkk. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Perdana F. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. 8(1):39-46
- Purnamasari, indyah. 2013. Pengetahuan dan Sikap pada Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tataboga SMK N 3 klaten. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Klaten
- Rahayu, Atikah dan Khairiyati, Laily. 2014. Risiko Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak 6-23 Bulan. (*Maternal Education As Risk Factor Stunting Of Child 6-23 Months-Old*). *Jurnal Nasional*. FK Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Banjarmasin.
- Rahmayanti, Siti Dewi dan Rohimah Iin Siti. 2015. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Anak Kelas SD Tentang Sarapan Pagi Di SDN Gumuruh 7 Kecamatan Batununggal Kota Bandung Tahun 2015. Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, Vol. 10 No 2.
- Riyadi, Hadi *et al.* 2011. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Tandirerung EU, Mayulu N, Kawengian SES. 2013. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Murid SD Negeri 3 Manado. 1(1): 53-58
- Virmando, eri, dkk. 2018. Pengaruh Teknik Bernyanyi dan Permainan Kartu Bergambar terhadap Sikap dan Perilaku Gizi pada Anak Taman Kanak-Kanak. Surakarta: *Jurnal MKMI*, Vol. 14 No. 2.
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, & Metz JD.

2005. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*, 105, 743—760 dalam Niswah, Ilyatun. 2014. Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Institut Pertanian Bogor.
- Sartika, Ayu Dewi. 2012. Penerapan Komunikasi, Informasi, , dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM Universitas Indonesia.
- Sugianto. 2010. Model-model Pembelajaran Inovatif. Surakarta: Yuma Pustaka
- Sukandar D. 2009. Studi Sosial Ekonomi. Aspek Pangan. Gizi. Dan Sanitasi. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor. Bogor. Sugihartono, dkk. (2007). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Supariasa, IDN. Bakri, Bachyar. Fajar Ibnu. 2012. Penilaian status gizi. Jakarta: EGC
- Yunianto, Hasan. 2012. Pengaruh Jingle Iklan Mizone Versi -Love Todayl di Televisi Terhadap Brand Image. *Wacana Volume XI No. 4*
- Vaus DA De. 2005. *Research Design in Social Research*. London: Sage Publications.
- Zulkarnaen, RD. 2016. Pengaruh Jingle —Indomie Selerakul Terhadap Keputusan Konsumen Dalam Membeli Produk Indomie Pada Kalngan Mahasiswa Program Studi Seni Musik Di Universitas Pasundan. Skripsi. Universitas Pasundan. Bandung

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Jingle Gizi

**JINGLE GIZI**

Jingle -ayo sarapanl kompilasi menanam jagung dan meraih bintang

(menanam jagung)

Ayo kawan kita sarapan..

Sarapan sehat, dipagi hari

Agar tak lemas dan tak mengantuk

Kita sarapan sehat bergizi..

Ayo ayo kita sarapan... sarapan sehat, lezat, bergizi

1..2..3..

(meraih bintang)

Setiap saat setiap pagi

Ku mulai sarapan pagi

Sarapan sehat bergizi

Untuk lebih konsentrasi

...

Di mulai jam enam pagi

Hingga jam sembilan pagi

Di mulai setiap hari

Dengan menu variasi

..

3x menu utama..

2x menu selingan

Yang terjamin kebersihannya

Ayo sarapan!

..

Yoo..yoo ayoo.. yoo.. ayooyoo sarapan

Dengan gizi seimbang

agar fokus, tetap berkonsentrasi

Yoo..yoo ayoo.. yoo.. ayooyoo sarapan (2x)

...

Sarapan di pagi hari

Pakai nasi dan lauk pauk

Jangan lupa buah dan sayur

Agar gizi tetap seimbang

Huwo..oo.ooo

## Lampiran 2. Informed Consent

No Responden (Diisi oleh petugas)	
--------------------------------------	--

***INFORMED CONSENT***

**“PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI JINGLE GIZI TERHADAP  
PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU SARAPAN PADA SD-IT  
THARIQ BIN ZIYAD TAHUN 2019”**

**Pengantar**

Assalamualaikum wr.wb

Tim Peneliti Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga sedang melakukan penelitian mengenai pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan pada anak siswa dan siswi di 2 kelompok intervensi dan perlakuan yaitu sekolah SDIT An-Nadwah dan SDIT Thariq Bin Ziyad. Kami akan memberikan anak ibu beberapa pertanyaan mengenai pengetahuan, sikap dan kebiasaan sarapan pada anak ibu. Jawaban pada pertanyaan ini tidak akan memberikan efek buruk terhadap hasil akademik maupun non akademik pada siswa dan siswi yang bersangkutan. Kami sangat megarapkan partisipasi ibu untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang tertuangakan dirahasiakan sehingga tidak akan ada satu orang pun yang mengetahuinya, karena data yang akan ditampilkan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil.

Kami mohon kesediaan ibu untuk memberikan izin agar anak-anak ibu dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain, dan dalam keadaan yang sebenar-benarnya. Terimakasih kami ucapkan yang sebesar-besarnya. Wassalamualaikum wr.wb.

## LEMBAR PENJELASAN

### Prosedur

Anak-anak akan di berikan intervensi selama 4 kali menggunakan lagu mengenai pentingnya sarapan. Anak-anak akan diberikan intervensi dengan diajak menyanyi bersama. Dalam sehari anak-anak akan diajak bernyanyi minimal 3 kali pengulangan sampai 4 kali pengulangan hingga anak tersebut mendapatkan makna dari jingle yang telah dinyanyikan. Jingle dinyanyikan selama 1-2 menit dengan menggunakan tepuk tangan lagu akan di ulang hingga 3-4 kali. Anak-anak akan diminta berdiri pada saat bernyanyi. Pada saat lagu ke 1 dan 2 lirik lagu akan di catat di papan tulis dan ketika pengulangan lagu terakhir anak-anak akan menyanyikan lagu tanpa lirik dipapan tulis.

Anak-anak akan diukur data antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan akan diukur menggunakan microtoise alat pengukur tinggi badan khusus yang sudah diakui validitas dan realibilitasnya. Microtoise setinggi 2m akan di tempel di tembok. Anak-anak akan diminta berdiri tegap di tembok, dengan tumit, betis, bokong, punggung dan kepala yang menempel ke tembok, kepala lurus menghadap kedepan, posisi tangan bersiap dan tanpa menggunakan alas kaki apapun seperti kaus kaki dan sepatu kemudian microtoise akan di tarik hingga mencapai kepala anak. Berat badan akan di ukur dengan menggunakan timbangan berat badan digital yang sudah diketahui angkanya. Anak akan diminta untuk melepas barang yang melekat pada anak seperti dompet, jam tangan, handphone karena dikhawatirkan mempengaruhi berat badan. lalu anak akan diminta untuk melepaskan alas kaki seperti kaus kaki dan sepatu menaiki timbangan per satu langkah kaki demi kaki dengan pandangan lurus kedepan dan berdiri tegap.

Anak akan diminta mengisi 6 kuesioner yaitu kuesioner mengenai data demografi, pengetahuan tentang sarapan, sikap, dan ketersediaan sarapan, food recall dan food frequency. Pada kuesioner data demografi di isi oleh peneliti melalui data sekunder yang didapat dari sekolah. Data ini akan dirahasiakan dari pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab, atau pihak yang tidak bersangkutan

dalam penelitian ini. Data ini didapatkan dari pihak sekolah dengan menggunakan surat perizinan dari kampus dengan perihal perizinan pengambilan data sekunder guna menyempurnakan proposal skripsi yang akan dijalani. Proposal skripsi ini nantinya akan diminta oleh pihak sekolah untuk dinilai layak atau tidaknya penelitian ini untuk dijalani di sekolah tersebut. Pada kuesioner pengetahuan terdapat 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan anak. Anak akan dihadapkan pada pertanyaan dan diminta untuk mengisi dan memilih option A,B,C, dan D pada jawaban yang dianggap paling benar. Anak cukup menyilang jawaban yang dipilih dengan menggunakan pulpen dan apabila ragu dengan jawaban dan ingin mengganti jawaban cukup di garis dua pada jawaban yang salah dan memilih jawaban yang dianggap paling benar. Pada kuesioner sikap terhadap kebiasaan sarapan, anak akan dihadapkan pada pertanyaan dengan option yang berbeda dari bentuk soal pengetahuan. Option kuesioner sikap berbentuk sangat setuju, setuju, kurang setuju dan tidak setuju. Anak akan memilih sesuai dengan pendapat anak. Anak cukup menceklis pada setiap pilihan yang dianggap paling sesuai dengan kondisi anak. Pada pertanyaan kuesioner ketersediaan sarapan dirumah, anak akan di hadapkan pada 6 pertanyaan sesuai dengan kondisi dan situasi dirumah anak. option pada kuesioner ketersediaan sarapan berbeda dengan pengetahuan dan sikap. Option pada ketersediaan sarapan meliputi tidak pernah, jarang, kadang- kadang, selalu ada. Anak akan mengisi soal dengan cara menceklis di setiap jawaban yang dikehendaki. Waktu pengisian kuesioner ini 1 jam 30 menit. Sang anak akan diberikan pengisian kuesioner 2x yaitu *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Ibu juga akan mendapatkan leaflet mengenai pentingnya sarapan guna untuk mendukung pencapaian anak agar sarapan dapat dijalani setiap hari.

Selama penelitian berlangsung anak akan diberikan penghargaan berupa *Reward* atau hadiah sebagai tanda terimakasih atas kesediaannya menjadi responden. Pihak sekolah akan mendapatkan *Reward* di akhir intervensi dilakukan.

**Waktu**

Waktu yang dibutuhkan dalam intervensi ini yaitu kurang lebih satu bulan.

**Kerahasiaan**

Selama proses penelitian berlangsung, kami akan menjaga kerahasiaan data terutama yang berkaitan dengan data diri pribadi responden. Apabila telah sampai pada laporan penelitian, maka akan digunakan kode masing-masing anak dan nama inisial. Informasi atau data provasi responden seperti nama, nomor telepon, alamat rumah hanya dapat diakses oleh kami sendiri dan hanya untuk kepentingan penelitian saja.

**Resiko dan Ketidaknyamanan**

Selama menjalani proses intervensi ini, anak-anak akan dimintai waktunya sedikit dengan izin wali kelas untuk menjalankan intervensi.

**Penyebarluasan Hasil**

hasil akhir dari penelitian ini mungkin akan disebar luaskan untuk kepentingan ilmiah seperti journal, sebagai referensi di perpustakaan, seminar ilmiah dll. Namun semua data pribadi responden akan tetap dirahasiakan dengan baik.

Berikut surat yang dapat kami sampaikan dalam kondisi yang sebenar-benarnya dan sesadar-sadarnya, kami sangat mengharapkan partisipasi anak ibu untuk menjadi responden saya dengan dalam tidak ada paksaan apapun. Apabila ibu menyetujui hal tersebut, mohon tandatangan di bawah form lembar penjelasan. Apabila ada hal yang perlu ditanyakan silahkan hubungi Silvia 08527455443. Terimakasih kami ucapkan, wassalamualaikum wr.wb.

Yang menyetujui

Orang tua siswa

.....

(.....)

## Lampiran 3. Data Demografi

**A. DATA DEMOGRAFI**

Kode responden : (Diisi oleh peneliti)

Petunjuk : Isilah sesuai dengan identitas dengan dilingkari dibagian nomor sesuai dengan keadaan sebenarnya. Apabila ada yang kurang dipahami, silahkan ditanyakan kepada enumerator			
A1.	Nama orang tua	Ayah =	Ibu =
A3.	Pendidikan terakhir orang tua	Ayah = 1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Perguruan Tinggi	Ibu = 1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Perguruan Tinggi
A4.	Pekerjaan	1. PNS/TNI/Polri 2. Pegawai Swasta 3. Wirausaha 4. Ibu rumah tangga	1. PNS/TNI/Polri 2. Pegawai Swasta 3. Wirausaha 4. Ibu rumah tangga
	Pekerjaan Ranah Kesehatan	1. Dokter 2. Perawat 3. Ahli Gizi 4. Bidan Lainnya, sebutkan....	1. Dokter 2. Perawat 3. Ahli Gizi 4. Bidan Lainnya, sebutkan....
A5	Nama adik		
A6	Jenis kelamin adik	1. laki-laki 2. perempuan	
A7.	Usia adik		
A8.	No. Telp orang tua		

#### Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan

#### **Pertanyaan Mengenai Pengetahuan Sarapan**

#### Soal

Petunjuk : pilih salah satu jawaban A,B,C atau D dengan menyilang (x) pada jawaban yang dianggap benar.

1. Bahan makanan yang menjadi sumber tenaga adalah...
  - a. Bayam, wortel, jeruk, beras
  - b. Kacang-kacangan, roti, jagung
  - c. Beras, jagung, umbi-umbian dan roti
  - d. Pepaya, tahu, telur, jeruk
2. Faktor yang paling berpengaruh pada kebiasaan makan pagi berasal dari...
  - a. Keluarga
  - b. Teman
  - c. Guru
  - d. Masyarakat
3. Frekuensi makan pagi yang baik yaitu...
  - a. Sering
  - b. Kadang-kadang
  - c. Jarang
  - d. Disaat lapar
4. Bagaimana menurut adik tata cara orang tua mendidik kebiasaan makan pagi yang paling baik...
  - a. Selalu menyiapkan makan pagi
  - b. Memberi arahan tentang konsumsi makan pagi agar hidup sehat
  - c. Menyiapkan makanan kesukaan anak
  - d. Menyuruh anak makan pagi
5. Frekuensi makan yang baik dalam sehari adalah...
  - a. 1 kali sehari
  - b. 2 kali sehari
  - c. 3 kali sehari
  - d. 4 kali sehari

6. Keutamaan makan pagi adalah...
  - a. Makanan bervariasi
  - b. Terjamin kebersihannya
  - c. Bisa hemat
  - d. Rasanya enak

Purnamasari, Indyah. 2013. Pengetahuan dan Sikap pada Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tataboga SMK N 3 klaten. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Klaten

## Lampiran 5. Kuesioner sikap

**Pertanyaan Mengenai Sikap**

Petunjuk : berikan tanda check list (√) untuk salah satu pilihan jawaban sesuai

dengan keadaan yang sebenarnya. Pilihan meliputi; **Sangat setuju (SS)**, **setuju (S)**, **kurang setuju (KS)**, dan **tidak setuju (TS)**

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS
1.	Ketika saya tidak makan pagi badan saya terasa lemas dan mual sehingga tidak konsentrasi				
2.	Saya tidak makan-makanan yang pedas dipagi hari untuk menghindari gangguan pencernaan seperti sakit perut				
3.	Bagi saya makan pagi sangat penting karena membantu mencukupi gizi, memelihara ketahanan tubuh dan memusatkan pikiran				
4.	Ketika saya tidak makan pagi saya merasa harus makan-makanan pada siang hari lebih banyak sebagai pengganti tidak makan pagi agar dapat berkonsentrasi dalam pelajaran dikelas				
5.	Saya memilih makanan yang mengandung protein seperti daging, ayam, ikan, untuk memenuhi kebutuhan energi				
6.	Dengan saya selalu makan pagi badan saya menjadi lebih segar dan bersemangat dalam menerima pelajaran dikelas				
7.	Saat saya melupakan kegiatan makan pagi tingkat konsentrasi saya menurun ketika menerima pelajaran dikelas				
8.	Saya menghindari makanan yang mengandung				

	lemak tinggi karena bisa mengganggu konsentrasi belajar				
9.	Setelah saya rutin makan pagi saya merasakan pengaruh yang baik terhadap hasil belajar dikelas				
10.	Saya cenderung tidak bersemangat menerima pelajaran ketika saya tidak makan pagi				
11.	Saya selalu mengutamakan makan pagi sebagai penyediaan energi untuk berfikir dan beraktifitas				
12.	Ketika saya tidak makan pagi saya merasa gelisah dan mual sehingga tidak berkonsentrasi pada saat menerima pelajaran				
13.	Saya selalu memilih menu makan pagi yang cenderung mengandung zat gizi tetapi juga tidak melupakan kebutuhan zat gizi lainnya, sehingga kondisi saya tetap stabil				
14.	Apa yang saya makan dipagi hari selalu berpengaruh pada kondisi fisik saya pada saat menerima pelajaran				
15.	Kandungan zat gizi dari makanan yang saya makan dipagi hari, sangat membantu dan mendukung aktifitas saya pada saat menerima pelajaran				
16.	Saya makan jajan lebih banyak disiang hari, untuk mengganti kebutuhan zat gizi yang tidak tercukupi pada pagi hari, sehingga konsentrasi saya mengikuti pelajaran tetap				
17.	Akibat tidak makan pagi, saya harus makan jajan lebih banyak sebagai pengganti makan				

	pagi, sehingga tidak merasa ngantuk dan kurang konsentrasi saat mengikuti pelajaran				
18.	Seringnya merasa kurang semangat, menurut saya adalah dampak tidak makan pagi yang mengganggu metabolisme tubuh				
19.	Bila saya tidak makan pagi, saya akan mudah lelah saat menerima pelajaran				
20.	Efek samping yang timbul saat meninggalkan makan pagi yaitu tingkat konsentrasi saya dalam mengikuti pelajaran akan menurun				
21.	Menu makan pagi saya lebih cenderung ke menu sederhana tetapi tetap mengandung gizi dan zat gizi lain yang dibutuhkan tubuh saya				
22.	Makan pagi adalah hal yang wajib dilakukan, karena tubuh memerlukan zat gizi untuk kegiatan sehari-hari				
23.	Cepat lemas dan merasa lapar, adalah hal yang saya rasakan ketika saya tidak makan pagi				
24.	Cepat merasa lapar sebelum jam makan siang adalah hal yang saya rasakan ketika saya tidak makan pagi				
25.	Selain dapat menunda lapar sebelum jam makan siang, makan pagi saya konsumsi mengandung zat makanan yang diperlukan tubuh sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh saya				

Purnamasari, Indyah. 2013. Pengetahuan dan Sikap pada Makan Pagi dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tataboga SMK N 3 klaten. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Klaten

## Lampiran 6

**Kuesioner Recall 24 jam**

Kode Responden :  
 Nama Responden :  
 Nama Ibu :  
 Jenis Kelamin :  
 Kelas :  
 Tanggal :

FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM

Waktu Makan	Nama Hidangan	Konsumsi		Bahan Makanan	
		URT	Gram	Jenis	Gram
Makan Pagi					
Selingan Pagi					
Makan Siang					
Selingan Sore					
Makan Malam					

(PSG, 2014)