

PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK SARAPAN PADA SISWA SMP IT NURUL FAJAR CIKARAWANG

Nutritional education on knowledge, attitudes, and practices breakfast in SMP IT Nurul Fajar Cikarawang

Anisa Sekar Widhi^{1*}, Putri Rahmah Alamsyah²

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jalan Cempaka Putih Timur No 1, Jakarta Pusat 10510

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jalan Pengasinan Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113

*Korespondensi: anisasw@umj.ac.id

ABSTRACT

Breakfast contributes energy by 25% of the level of total daily energy needs. One third of the students of SMP IT Nurul Fajar Cikarawang Village have poor breakfast habits and quality. The purpose of this study was to determine the impact of nutrition education interventions on the knowledge, attitudes, and practices of adolescents regarding breakfast. The design of this study was a quasi-experimental and purposive sampling method with a sample size of 57 7th and 8th grade students aged 12-15 years at SMP IT Nurul Fajar, Cikarawang Village. The healthy breakfast nutrition education intervention was given in 2 sessions with a duration of 50 minutes for each session. The media used in this research include leaflets, posters, videos, and materials in the form of power points. The results showed that there was a significant increase in the knowledge and attitude scores of adolescents regarding healthy breakfast ($p \leq 0.05$), while the practice of breakfast in adolescents experienced an insignificant increase ($p > 0.05$). Nutrition education interventions have an impact on increasing adolescent knowledge and attitudes regarding healthy breakfast, but the impact is not seen on adolescent breakfast practices. This is because the duration and frequency of nutrition education are too short, so nutrition education interventions are needed with a longer frequency and duration.

Keywords: *breakfast, adolescent, nutrition knowledge*

ABSTRAK

Sarapan menyumbang kontribusi energi sebesar 25% dari tingkat kebutuhan total energi harian. Sepertiga dari siswa SMP IT Nurul Fajar Desa Cikarawang memiliki kebiasaan dan kualitas sarapan yang kurang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dampak intervensi pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik remaja terkait sarapan. Desain dari penelitian ini adalah *quasi-experimental* dan metode penarikan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 57 siswa kelas 7 dan 8 yang berusia 12 – 15 tahun di SMP IT Nurul Fajar Desa Cikarawang. Intervensi pendidikan gizi sarapan sehat diberikan sebanyak 2 sesi dengan durasi selama 50 menit untuk tiap sesi. Media yang digunakan pada penelitian ini meliputi leaflet, poster, video, dan materi dalam bentuk *power point*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan dan sikap remaja terkait sarapan sehat ($p \leq 0,05$), sedangkan praktik sarapan pada remaja mengalami peningkatan yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Intervensi pendidikan gizi memiliki dampak terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait sarapan sehat, namun tidak terlihat dampaknya pada praktik sarapan remaja. Hal ini dikarenakan durasi dan frekuensi pendidikan gizi yang terlalu singkat, sehingga diperlukan intervensi pendidikan gizi dengan frekuensi dan durasi yang lebih lama.

Kata kunci: sarapan, remaja, pendidikan gizi

PENDAHULUAN

Tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental dipengaruhi oleh faktor gizi. Makanan yang bermanfaat bagi tubuh dikatakan sebagai makanan bergizi. Masalah kesehatan, termasuk kedalamnya gizi lebih dan gizi kurang dapat disebabkan asupan gizi yang tidak adekuat atau berlebih dibanding kebutuhan [1]. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena pada masa ini terjadi banyak perubahan yang dapat berlangsung dengan cepat seperti perubahan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku [2].

Konsumsi pangan yang baik merupakan faktor pendukung sumber daya manusia yang unggul [3]. Sarapan pagi dapat menyumbang kontribusi energi sebesar seperempat total kebutuhan energi harian. Sarapan pagi memiliki peranan penting untuk mensuplai gula darah yang telah terkuras selama 8-10 jam saat istirahat di malam hari [4]. Kegiatan yang dilakukan dalam sehari didukung dengan sarapan yang sesuai dengan kebutuhan. Hasil studi menyatakan anak usia sekolah di Indonesia tidak sarapan sebanyak 20% dan separuh (44,6%) sarapan dengan kualitas gizi rendah, sehingga tidak terpenuhi energinya dan mengalami masalah defisiensi gizi mikro. Sekitar 44,6%; 35,4%; 67,8%, 85,0%; 89,4%; dan 90,3% anak hanya memperoleh gizi <15% AKG dari sarapan (berturut-turut untuk energi, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, dan serat) [5]. Sarapan yang sehat sebaiknya dilakukan sebelum jam 9 pagi dan dapat memenuhi sekitar 15 - 30% AKG [6]. Kebiasaan sarapan seorang remaja meliputi pengetahuan, sikap dan praktik terhadap sarapan. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan seseorang atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui panca-indra. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan memberikan pendidikan gizi melalui melalui berbagai metode seperti pemberian leaflet, booklet maupun penyuluhan pada anak sekolah. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan [7].

Hasil studi terdapat 20% anak usia sekolah di Indonesia tidak sarapan dan separuh (44,6%) sarapan dengan kualitas gizi rendah, sehingga tidak terpenuhi energinya dan mengalami masalah defisiensi gizi mikro. Sekitar 44,6%, 35,4%, 67,8%, 85,0%, 89,4%, dan 90,3% anak hanya memperoleh gizi <15% AKG dari sarapan (berturut-turut untuk energi, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, dan serat) [5]. Penelitian lain tentang sarapan pada siswa SMP Bosowa Bina Insani, Kota Bogor, menunjukkan bahwa 83,3% subjek terbiasa sarapan namun sebagian subjek (45%) memiliki kualitas sarapan pada kategori sedang [8]. Hasil penelitian pada remaja putri di Kabupaten Bogor, ditemukan bahwa kurang dari separuh remaja putri (45,6%) yang terbiasa mengkonsumsi sarapan setiap hari [9]. Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMP IT Nurul Fajar, Dramaga, Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa 85,9% subjek sarapan dengan kualitas rendah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dampak pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sehat pada siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilakukan saat praktikum turun lapang pada Februari – Mei 2019 dan dilaksanakan di SMP IT Nurul Fajar, Cikarawang, Kabupaten Bogor. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, *pre test* dan *post test*. Intervensi gizi yang dilakukan pada penelitian ini berbasis pendidikan gizi. Pendidikan gizi dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan jarak tiap pertemuan 2 minggu. Media yang digunakan pada pendidikan gizi adalah *power point*, leaflet, poster, dan video tentang sarapan.

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putra dan putri yang merupakan siswa-siswi kelas VII dan VIII SMP IT Nurul Fajar. Pemilihan kelas dilakukan secara *purposive sampling* dengan pertimbangan memenuhi kriteria inklusi penelitian. Kriteria inklusi tersebut antara lain: (1) Berusia 12 -15 tahun (2) Siswa SMP IT Nurul Fajar kelas VII dan VIII dan (3) Bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi antara lain : (1) Siswa sedang sakit dan (2) Tidak dapat mengikuti seluruh kegiatan penelitian.

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan alat bantu kuesioner, *pre test* dan *post test* yang diisi oleh responden dengan didampingi peneliti. Pengolahan dan analisis data menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel 2013 dan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Analisis uji beda dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *paired t-test* untuk terhadap perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Karakteristik dan Sosial Ekonomi Keluarga

Intervensi pendidikan gizi dengan materi sarapan sehat dilakukan di SMP IT Nurul Fajar Cikarawang yang diikuti oleh siswa dan siswi kelas 7 dan 8 sebanyak 57 orang. Berdasarkan tabel 1, responden yang mengikuti pendidikan gizi ini tersebar kelima kelompok umur, dimana paling banyak responden mempunyai umur 13 tahun yaitu sebanyak 28 orang dan 12 tahun sebanyak 16 orang. Tabel 1 memperlihatkan sebaran karakteristik responden

Tabel 1. Sebaran karakteristik responden intervensi Pendidikan gizi

Variabel	n (%) (N = 57)	Median ± SD
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	26 (45,6)	-
Perempuan	31 (54,4)	
Jenis Tinggal		
Bersama Orang tua	56 (98,2)	-
Bersama Wali selain orang tua	1 (1,8)	
Status Gizi (IMT/U)		
Sangat Kurus	0 (0)	
Kurus	2 (3,51)	
Normal	44 (77,19)	-
Gemuk	8 (14,04)	
Obesitas	3 (5,26)	
Umur (tahun)		
12	16 (28,1)	
13	28 (49,1)	
14	9 (15,8)	13 ± 0,906
15	3 (5,3)	
16	1 (1,8)	
Uang Saku (Rp./hari)		
< 10.000	17 (29,8)	10.000 ±
≥ 10.000	40 (70,2)	2.719,096
Uang Sarapan Pagi (Rp./hari)		
< 5.000	13 (22,8)	5.000 ± 2601,691
≥ 5.000	44 (77,2)	
Uang Transportasi (Rp./hari)		
0	55 (96,5)	0 ± 738,105
1000	1 (1,8)	

Variabel	n (%) (N = 57)	Median ± SD
5500	1 (1,8)	
Uang Ditabung (Rp./hari)		
< 4.000	27 (47,4)	4.000 ± 2578,103
≥ 4.000	30 (52,6)	

Berdasarkan tabel 1, sebanyak 44 orang responden menggunakan uang saku untuk membeli sarapan dengan harga \geq Rp 5.000 per hari. Sisa dari uang saku setelah digunakan untuk sarapan biasanya juga dialokasi untuk ditabung dengan nominal \pm Rp 4.000 per hari. Hampir seluruh responden masih tinggal bersama orang tua (98,2%), sedangkan lainnya tinggal bersama dengan keluarga lainnya selain orang tua. Berikut pada tabel 2 disajikan data mengenai sebaran karakteristik sosial ekonomi keluarga/wali responden.

Tabel 2. Sebaran karakteristik sosial ekonomi keluarga responden

Variabel	n (%) (N = 57)
Pekerjaan Wali Murid	
Buruh	29 (50,9)
Pedagang kecil	6 (10,5)
Petani	1 (1,8)
Karyawan Swasta	13 (22,8)
PNS/TNI/Polri	4 (7,0)
Wiraswasta	4 (7,0)
Penghasilan Rumah Tangga (Rp/bulan)	
< Rp 500.000	10 (17,5)
Rp 500.000 – Rp 999.999	28 (49,1)
Rp 1.000.000 – Rp 1.999.999	14 (24,6)
Rp 2.000.000 – Rp 4.999.999	4 (7,0)
≥ Rp 5.000.000	1 (1,8)
Pendidikan Wali	
Putus SD	1 (1,8)
Tamat SD	16 (28,1)
Tamat SMP	17 (29,8)
Tamat SMA	22 (38,6)
Tamat D2	1 (1,8)

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengah dari wali murid responden mempunyai penghasilan pada kisaran Rp 500.000 – Rp 999.999/bulan, sedangkan 24,6% mempunyai penghasilan dengan kisaran Rp 1.000.000 – Rp 1.999.999/bulan dan 17,5% mempunyai penghasilan <Rp 500.000/bulan. Karakteristik penghasilan rumah tangga diperoleh dari penghasilan ayah dan ibu, dan/atau wali selain orang tua. Sebagian besar wali murid, termasuk ayah/ibu responden berprofesi sebagai buruh (50,9%) dan karyawan swasta (22,8%). Wali murid responden memiliki tingkat pendidikan paling banyak tamat SMA (38,6%), tamat SMP (29,8%) dan tamat SD (28,1%), sedangkan lainnya putus sekolah dan tamat D2.

Adapun dalam tabel 3 berikut ditampilkan beberapa jenis makanan dan minuman yang paling sering dikonsumsi oleh responden untuk sarapan pagi. Hampir seluruh responden mengkonsumsi nasi, baik nasi putih, nasi goreng, maupun nasi kuning untuk menu sarapan sebagai makanan sumber karbohidrat. Hampir sepertiga dari responden juga mengkonsumsi susu dan telur sebagai salah satu menu sarapan pendamping nasi.

Tabel 3. Jenis makanan dan minuman yang paling sering dikonsumsi responden untuk sarapan pagi

No	Jenis makanan dan minuman	Jumlah yang mengkonsumsi (orang)
1	Nasi putih	20
2	Nasi goreng	23
3	Nasi kuning/uduk	8
4	Mie	2
5	Roti	4
6	Tempe	2
7	Gorengan	6
8	Telur	15
9	Ikan	2
10	Ayam	3
11	Sayur	5
12	Susu	15
13	Teh manis	7

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 57 orang responden, 23 orang memiliki kebiasaan mengkonsumsi nasi goreng sedangkan 20 orang dari 57 orang responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi nasi putih saat sarapan pagi. Jenis makanan sumber protein paling banyak dikonsumsi adalah telur yaitu 15 orang dari 57 orang responden. Adapun 15 orang dari 57 orang responden mempunyai kebiasaan minum susu di saat sarapan pagi dan 7 orang memiliki kebiasaan mengkonsumsi teh manis sebagai minuman saat sarapan.

Pengetahuan Sarapan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga [10]. Remaja perlu dilatih untuk memilih dan menikmati berbagai macam bahan pangan secara baik dan tepat serta mengerti akan adanya hubungan antara pangan dengan pertumbuhan badan dan kesehatan mereka. Setelah menguasai pengetahuan gizi dan pangan, remaja diharapkan dapat senantiasa menjaga kesehatan dan juga status gizinya. Salah satunya dengan memiliki kebiasaan pemilihan pangan yang baik, bersikap positif terhadap pangan yang bergizi, mempunyai keterampilan gizi serta mampu berperan sebagai agen perubahan terhadap kebiasaan makan di keluarganya [11].

Tabel 4. Sebaran statistik pengetahuan sarapan

Pengetahuan Sarapan	Median ± SD	P value
<i>Baseline Data</i>	70 ± 16,881	0,012
<i>Endline Data</i>	80 ± 18,040	

Tabel 4 menyajikan sebaran responden berdasarkan kategori tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi. Peningkatan rata-rata skor tertinggi terdapat pada kategori baik sebesar 22,8%. Rata-rata skor pengetahuan sarapan siswa SMP sebelum intervensi 70 ± 16,881 setelah memperoleh intervensi menjadi 80 ± 18,040. Skor pengetahuan siswa SMP berbeda signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,012$, $p < 0,05$). Skor pengetahuan sarapan siswa SMP sebelum intervensi

sarapan sehat sebagian besar tergolong dalam kategori sedang, sedangkan pada *endline* meskipun terjadi peningkatan, skor ini masih termasuk kategori sedang (60% – 80%).

Peningkatan pengetahuan responden dapat disebabkan oleh media yang digunakan saat intervensi diberikan, yaitu animasi dan leaflet bergambar. Menurut Zulaekah (2012) bahwa peningkatan pengetahuan setelah intervensi pada anak disebabkan oleh penggunaan media animasi dan booklet. Marisa & Nuryanto (2014) juga menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan gizi dengan komik gizi seimbang juga terjadi pada anak sekolah dasar di Semarang. Intervensi pendidikan gizi dan menunjukkan hasil yang berpengaruh terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang [7]

Tabel 5. Sebaran kategori skor pengetahuan sarapan

Skor Pengetahuan	Kategori	Baseline Data		Endline Data	
		n	%	n	%
< 60	Rendah	10	17,5	9	15,8
60 – 79	Sedang	38	66,7	26	45,6
≥ 80	Baik	9	15,8	22	38,6

Tabel 5 menunjukkan sebaran pengetahuan gizi responden setelah dikategorikan dalam klasifikasi rendah (<60), sedang (60-79) dan baik (≥80). Setelah dilakukan intervensi sarapan sehat, skor pengetahuan dalam kategori rendah menurun sebesar 1,7% begitu pula dengan kategori sedang mengalami penurunan sebesar 21,1% dan terjadi peningkatan pada kategori baik sebesar 22,8%. Pengetahuan gizi seimbang siswa meningkat setelah diberikan intervensi pendidikan gizi [12].

Peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi pendidikan gizi belum tentu dapat memperbaiki praktik makan responden [13]. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang hal terkait gizi, interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi yang baik dapat menghindarkan seseorang dari konsumsi pangan yang salah atau buruk. Pengetahuan gizi merupakan prasyarat penting untuk terjadinya perubahan sikap dan perilaku gizi [3]. Pengetahuan gizi yang baik akan mendorong siswa SMP untuk mempraktekkan sarapan yang baik. Praktik yang didasari pengetahuan akan bertahan lama, oleh sebab itu penting bagi seseorang untuk memperoleh pengetahuan gizi dari berbagai sumber salah satunya adalah sekolah. Pengetahuan awal adalah prediktor pengetahuan yang baik. Pengetahuan awal seseorang sebelum menerima intervensi menentukan seberapa tinggi kenaikan skor pengetahuan setelah intervensi [14].

Sikap terkait Sarapan

Sikap merupakan suatu kesediaan seseorang baik berupa perasaan, pikiran, dan tingkah laku untuk bertindak dengan cara tertentu terhadap suatu objek atau situasi tertentu. Sikap gizi adalah suatu reaksi seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan yang diajukan terkait dengan pangan dan gizi [3]. Salah satu tujuan dalam melakukan pendidikan gizi adalah perubahan sikap. Berikut dalam tabel 6 menyajikan sebaran statistik perubahan sikap responden setelah intervensi pendidikan gizi dilakukan.

Tabel 6. Sebaran statistik sikap sarapan responden

Sikap Sarapan Responden	Median ± SD	<i>P value</i>
<i>Baseline Data</i>	80 ± 9,29	0,006
<i>Endline Data</i>	80 ± 8,97	

Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat perubahan sikap responden terhadap sarapan. Perubahan tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sikap responden di data *baseline* dan data *endline* dengan *p-value* < 0,05. Tabel 10 berikut menyajikan sebaran kategori skor sikap responden terhadap sarapan sebelum dan setelah intervensi pendidikan gizi diberikan.

Tabel 7. Kategori skor sikap terhadap sarapan

Skor Sikap	Kategori Skor Sikap	Baseline Data		Endline Data	
		n	%	n	%
< 60	Rendah	0	0	1	1,8
60 – 79	Sedang	32	56,1	30	52,6
≥ 80	Baik	25	43,9	26	45,6

Perubahan skor sikap responden pada tabel 7 ditunjukkan dengan jumlah responden pada kategori baik bertambah. Namun, pada tabel 7 terlihat bahwa belum terjadi perubahan yang cukup banyak pada sikap responden sebelum dan setelah pendidikan gizi. Hal ini dapat disebabkan karena waktu intervensi pendidikan gizi yang kurang (2 minggu).

Praktik Sarapan

Seseorang yang merespon rangsangan, kemudian menilai memilih dan mengkritisi hal tersebut, hingga akhirnya menjadi pengetahuan baru yang dapat diterapkan disebut dengan praktik [15]. Berikut adalah tabel sebaran statistik praktik sarapan pada responden di SMP IT Nurul Fajar Cikarawang.

Tabel 8. Sebaran statistik praktik sarapan

Praktik Sarapan	Median ± SD	P value
<i>Baseline</i> Data	65,0 ± 12,11	0,068
<i>Endline</i> Data	67,0 ± 11,34	

Tabel 8 menunjukkan skor praktik sarapan responden. Apabila dibandingkan data *baseline* dan *endline*, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor praktik gizi, tidak signifikan. Intervensi pendidikan gizi yang diberikan pada siswa-siswi SMP tidak menunjukkan peningkatan perubahan praktik sarapan secara signifikan [16]. Berikut adalah kategori skor praktik sarapan responden.

Tabel 9. Sebaran kategori skor praktik sarapan

Skor Praktik	Kategori	Baseline Data		Endline Data	
		n	%	n	%
< 60	Rendah	12	21,1	9	15,8
60 – 79	Sedang	40	70,2	40	70,2
≥ 80	Baik	5	8,8	8	14,0

Tabel 9 menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden dengan praktik sarapan baik sebesar 5,2%. Hal ini dapat didukung dengan salah satu kegiatan dalam intervensi pendidikan gizi yang dilakukan adalah membawa bekal sarapan ke sekolah pada minggu ke 4 setelah intervensi. Penelitian menunjukkan bahwa praktik membawa bekal gizi seimbang meningkat setelah diberikan intervensi gizi pada minggu ke-2 sampai ke-4. Hal ini dapat memperkuat output intervensi pendidikan gizi terhadap praktik sarapan yang meningkat lebih baik [15].

Peningkatan praktik sarapan responden dibuktikan dengan frekuensi sarapan responden selama satu minggu yang berkisar antara satu sampai tujuh hari. Sebelum dilakukan intervensi pendidikan gizi, hanya 42,1% responden yang mengaku sarapan

setiap hari. Namun seiring pemberian intervensi selama dua minggu secara rutin diakhir pekan dapat meningkatkan frekuensi sarapan menjadi 52,6% yang mengaku sarapan setiap hari seperti pada tabel 10 berikut.

Tabel 10. Jumlah frekuensi sarapan responden

Frekuensi Sarapan	Baseline Data		Endline Data	
	n	%	n	%
Tidak Pernah	4	7,02	-	-
Jarang Sarapan (1-3 kali)	12	21,05	14	24,56
Sering Sarapan (4-6 kali)	17	29,82	13	22,81
Selalu Sarapan (7 kali)	24	42,11	30	52,63

Responden yang jarang sarapan sebesar 24,56%, hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu di Indonesia menunjukkan kisaran 16,9-59% anak sekolah di berbagai kota besar tidak sarapan dengan berbagai faktor penyebab [5]. Penelitian di negara maju juga menyatakan prevalensi anak dan remaja yang melewatkan sarapan berkisar antara 12-34% [8].

DISKUSI

Terdapat perbedaan antara skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Tidak hanya peningkatan skor, namun juga terlihat bahwa jumlah responden yang dikategorikan mempunyai skor pengetahuan tentang sarapan yang rendah menurun setelah intervensi pendidikan gizi dengan topik yang sama diberikan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan skor pengetahuan responden meningkat, salah satunya adalah pendekatan yang digunakan saat pendidikan gizi diberikan. Pendekatan yang digunakan adalah berupa ceramah dengan media *power point* untuk menjelaskan materi secara lisan, leaflet sebagai bahan bacaan responden, dan video animasi tentang sarapan [15]. Selain itu, peningkatan skor pengetahuan ini juga dapat disebabkan oleh waktu pemberian pendidikan gizi dengan waktu tes (*post test*) sangat dekat, yaitu kurang lebih 1 jam sehingga proses *follow up* atau pemberian tes di lain waktu perlu dilakukan. *Follow up* dilakukan setelah satu bulan intervensi kedua diberikan.

Edukasi gizi mempunyai pengaruh terhadap perubahan sikap siswa tentang sarapan [17], [18]. Perubahan sikap responden yang cenderung meningkat dapat disebabkan oleh pengetahuan yang diterima responden cukup baik, sehingga menimbulkan reaksi positif terhadap sikap [19]. Selanjutnya, secara umum, sebagian responden memiliki kebiasaan sarapan yang baik dilihat dari frekuensinya. Peningkatan frekuensi sarapan responden diduga dipengaruhi oleh peningkatan skor pengetahuan sarapan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya praktik atau tindakan seseorang [20]. Praktik yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama daripada yang tidak didasari oleh pengetahuan, oleh sebab itu penting bagi seseorang untuk memperoleh pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti pendidikan, media cetak, maupun media elektronik [3].

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang yaitu media. Media berfungsi untuk memudahkan seseorang dalam memahami informasi yang dianggap rumit [21]. Peningkatan pengetahuan dan sikap ini diperoleh dari proses belajar dengan memanfaatkan semua alat indera, dimana 13% dari pengetahuan diperoleh melalui indera pendengar dan 35-55% melalui indera pendengaran dan penglihatan [22]. Hal ini sesuai dengan tujuan pemberian edukasi gizi yaitu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang akan mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku.

Penggunaan jenis media yang tepat menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan kegiatan promosi seperti pendidikan gizi. Media yang digunakan dalam

intervensi pendidikan gizi sarapan ini adalah poster dan leaflet sebagai media cetak, serta video dan *power point* materi sebagai media visual. Media visual dan cetak mampu mempengaruhi pengetahuan gizi individu tentang sarapan sehat [23].

Pemberian edukasi gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan remaja. Komunikasi dua arah merupakan salah satu metode edukasi gizi yang dapat menjangkau subjek dengan jumlah banyak, dapat disampaikan dengan alat bantu seperti *slide power point*. Edukasi yang disampaikan dengan ceramah secara tatap muka akan terjadi komunikasi dua arah sehingga penyuluh dapat secara langsung mengetahui respon subjek [22].

Pendidikan gizi merupakan salah satu upaya efektif meningkatkan pengetahuan remaja terkait sarapan. Terdapat beberapa penelitian dari hubungan pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik. Hasil penelitian pada siswa sekolah dasar, pendidikan gizi mampu meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan adanya perbaikan praktik membawa bekal menu seimbang di Babakan, Dramaga [12] dan di Kalimantan Selatan [15]. Hasil penelitian lain pada remaja di Semarang selama satu bulan menggunakan media *power point* dan *handout* pada kelompok perlakuan dapat meningkatkan pengetahuan gizi sebesar 22,7 poin skor [24]. Pemberian edukasi gizi harus memperhatikan media dan penyampaian yang sesuai dengan usianya pada zaman tersebut, sehingga remaja dapat fokus menerima materi dan terhindar dari kejenuhan [25].

KESIMPULAN

Program intervensi pendidikan gizi memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja, sedangkan untuk praktik sarapan terjadi peningkatan namun tidak signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena waktu intervensi pendidikan gizi yang terlalu singkat (hanya 2 minggu) sementara praktik seseorang terbentuk jika didasari oleh intervensi pendidikan minimal 4 minggu.

Pendidikan gizi dilakukan lebih dari dua kali selama periode intervensi dengan tujuan untuk mendapatkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik yang lebih signifikan. Selain itu diperlukan durasi yang lebih lama dan lebih interaktif serta menggunakan metode dan media yang lebih menarik dan beragam pada saat intervensi pendidikan gizi. Diharapkan pihak sekolah memberlakukan peraturan terkait bahan makanan yang dijual. Melakukan kerjasama dengan masyarakat sekitar untuk menyediakan makanan yang lebih sehat dan bergizi.

REFERENSI

1. Sulistyoningsih H. Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak. Yogyakarta; Graha Ilmu 2011
2. Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & Nutrition Care Process, 14th Ed. St. Louis. Missouri; Elsevier 2017.
3. Suhaimi A. Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish; 2019.
4. Larega TSP. Pengaruh Sarapan pada tingkat konsentrasi remaja. J Majority 2015
5. Hardinsyah, Aries M. Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6—12 tahun di Indonesia. Jurnal Gizi Dan Pangan, 2016. doi: 10.25182/Jgp.2012.7.2.89-96.
6. [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI: 2019

7. Nuryanto N, Pramono A, Puruhita N, Muis SF. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia* 2014. doi: 10.14710/Jgi.3.1.121-125.
8. Niswah I, Damanik MRM, Ekawidyani KR. Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *J. Gizi dan Pangan*, 2014.
9. Sari AFI, Briawan D, Dwiriani CM. Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *J. Gizi Dan Pangan*, 2016. doi: 10.25182/Jgp.2012.7.2.97-102.
10. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012
11. Adriani M, Wijatmadi B. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana; 2016
12. Yurni AF, Sinaga T. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 2018. doi: 10.20473/Mgi.V12i2.183-190.
13. Sofianita NI, Meiyetrian E, Arini FA. Intervensi pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik anak-anak sekolah. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2018. doi: 10.24853/Jkk.14.2.54-64.
14. Martony O, Alfira A, Eliska E. Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Makanan Jajanan Sehat Melalui Permainan Ular Tangga. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2020. doi: 10.31539/Jks.V4i1.1449.
15. Irnani H, Sinaga T. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia* 2017. doi: 10.14710/Jgi.6.1.58-64.
16. Nuryani N, Paramata Y. Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di MTSN Model Limboto. *Indones. J. Hum. Nutr.*, 2018. doi: 10.21776/Ub.Ijhn.2018.005.02.4.
17. Briawan D, Ekayanti I, dan Koerniawati RD. Pengaruh media kampanye sarapan sehat terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor,” *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2014, Doi: 10.25182/Jgp.2013.8.2.115-122.
18. Waldani D, Rasyid R, Agus Z. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. *J. Kesehat. Andalas*, 2018, Doi: 10.25077/Jka.V7i2.798.
19. Anani DF, Mahmudiono T. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Pangan Isoflavon Pada Mahasiswi Pre-Menstrual Syndrome. *Amerta Nutr.*, 2018, Doi: 10.20473/Amnt.V2i2.2018.136-146.
20. Sherman J, Muehlhoff E. Developing a Nutrition and Health Education Program for Primary Schools in Zambia. *J. Nutr. Educ. Behav*, 2007. doi: 10.1016/j.jneb.2007.07.011.
21. Nurseto T. Membuat Media Pembelajaran yang Menarik. *J. Ekon. dan Pendidik.*, 2012. doi: 10.21831/jep.v8i1.706.
22. Bertalina. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 2015.

23. Laraeni Y, Luthfiah F, Abdi LK, And Lestari A. Pengaruh Penyuluhan Gizi Pada Santriwati Dengan Maslah Gizi Melalui Penyuluhan Dengan Media Booklet Di Kelas X Pondok Pesantren Nurul Hakim Lombok Barat. *Media Bina Ilm.*, 2021.
24. Rozanah F, Yuniarti Y, Susiloretni KA. Efektifitas Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan Gizi, Frekuensi Sarapan, Dan Asupan Energi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang. *J. Ris. GIZI*, 2017.
25. Do Amaral E Melo GR, De Carvalho Silva Vargas F, Dos Santos Chagas CM, Toral N. Nutritional interventions for adolescents using information and communication technologies (ICTs): A systematic review. *PLoS One*, 2017. doi: 10.1371/journal.pone.0184509.