

EFEKTIFITAS EDUKASI SARAPAN SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI SARAPAN, DAN ASUPAN ENERGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI BEJI 01 KABUPATEN SEMARANG

HEALTHY BREAKFAST EDUCATION EFFECTSON NUTRITION KNOWLEDGE, BREAKFAST FREQUENCY, AND ENERGY INTAKE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BEJI 01 SEMARANG REGENCY

Fatharani Rozanah<sup>1</sup>,Yuniarti<sup>2</sup> dan Kun Aristiati Susiloretni<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background** : *The healthy breakfast educatuon is the education in school about breakfast to a person or group through the learning practice techniques.*

**Objective** : *This study aims to determine the effect of nutritional education on nutritional knowledge, breakfast frequency, and breakfast energy intake in elementary school students Negeri Beji 01 Semarang Regency.*

**Method** : *This research is an experiment with randomized pre-post test design control group design. The sample size is 30 students in the treatment group and 30 students in the control group. They are students of grade 2 to 4 primary school with criteria who do not usually breakfast, not in a state of illness, and willing to be a sample. This study was conducted for one month by providing nutritional education usingpower point media and handouts in the treatment group and handout for control group.*

**Results** : *The results showed that nutrition education can increase nutritional knowledge by 22.7 point score (95% CI 15.9 - 29.3) and increase breakfast frequency equal to of 0.95 times (95% CI 1.29-0,62)higher than the control group. There is noeffect between nutritional education to breakfast energy intake ( $\beta = 48.78$ ).*

**Conclusion** : *Nutrition education improves nutritional knowledge and breakfast frequency, but does not increase breakfast energy intakein elementary school students.*

**Keywords** : *elementary school students, nutritional education, nutritional knowledge, breakfast frequency, breakfast energy intake.*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Edukasi sarapan sehat adalah pendidikan di sekolah tentang sarapan kepada seseorang atau kelompok melalui teknik praktik belajar.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi, frekuensi sarapan, dan asupan energi sarapan pada siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang.

**Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian *experiment* dengan rancangan penelitian *randomized pre post test control group desain*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 30 sampel kelompok perlakuan dan 30 sampel kelompok kontrol. Mereka adalah siswa sekolah dasar kelas 2 hingga 4 dengan kriteria tidak biasa sarapan, tidak dalam keadaan sakit, dan bersedia menjadi sampel. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan dengan memberikan edukasi gizi menggunakan media *power point dan handout* pada kelompok perlakuan dan *handout* pada kelompok kontrol.

**Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi sebesar 22,7 point skor (95% CI 15,9-29,3)dan meningkatkan frekuensi sarapan sebesar 0,95 kali (95% CI 0,62-1,29) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.Tidak ada pengaruh antara edukasi gizi terhadapasupan energi sarapan ( $\beta = 48,78$ ).

**Kesimpulan :** edukasi gizi meningkatkan pengetahuan gizi dan frekuensi sarapan, tetapi tidak meningkatkan asupan energi sarapan pada siswa sekolah dasar.

**Kata kunci :** *siswa sekolah dasar, edukasi gizi, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, asupan energi sarapan*

---

## PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan penanganan. Masalah gizi dapat terjadi pada anak usia sekolah yaitu 7-12 tahun. Rendahnya status gizi akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk masa depannya<sup>1</sup>. Menurut WHO 2007 anak yang mengalami masalah gizi beresiko kematian 48,3% lebih besar daripada anak dengan gizi baik. Pemberian gizi melalui asupan makanan pada anak dalam masa tumbuh kembang tidak selalu dapat dilaksanakan dengan baik. Masalah terkait konsumsi makan anak sekolah dasar yang sering dijumpai pada umumnya yaitu anak tidak sarapan. Rendahnya kebiasaan sarapan akan mempengaruhi konsentrasi dan kecerdasan dalam menerima dan menyerap setiap ilmu yang didapat di sekolah. Salah satu penyebab rendahnya kebiasaan sarapan adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sarapan, selain itu anak belum dapat memilih makanan sesuai kebutuhannya<sup>2</sup>.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 sekitar 70% anak usia sekolah kurang mendapat konsumsi energi dan 80% kurang mendapat konsumsi protein yang dibutuhkan, 26,8% anak usia sekolah hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari<sup>3</sup>. Sedangkan hasil riset Nestle Indonesia 2012 empat dari sepuluh anak di Indonesia mengonsumsi sarapan yang tidak bergizi. Hardiansyah (2015) menyatakan tujuh dari sepuluh anak Indonesia kekurangan gizi sarapan<sup>4</sup>. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di wilayah SD Negeri 01 Beji Kabupaten Semarang terdapat 51,5% dengan kebiasaan sarapan kurang dari 4 kali dalam satu minggu dan 41,4% dengan pengetahuan gizi rendah dari 198 anak.

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat gizi pada pagi hari dengan pemenuhan asupan zat gizi 25-30% dari total kebutuhan yaitu sekitar 400-500 kalori dan 8-9 gram protein. Bagi anak sekolah sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Sarapan dapat dibiasakan atau dilakukan secara rutin dengan adanya dukungan dari lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun sekolah dan adanya pengetahuan yang dapat

meningkatkan kesadaran dan kemauan pada anak tersebut<sup>5</sup>.

Pendidikan gizi perlu diberikan untuk anak sekolah dasar, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan anak. Dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terutama terhadap gizi dan kesehatan. Pemberian pendidikan gizi atau edukasi gizi akan membantu anak mengenal berbagai macam makanan sehat, memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi dan yang tidak baik dikonsumsi, serta membantu anak membiasakan sarapan makan makanan yang sehat tepat pada waktunya, seperti halnya sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah<sup>6</sup>.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik melaksanakan penelitian mengenai efektifitas edukasi sarapan sehat terhadap pengetahuan gizi, frekuensi sarapan dan asupan energi pada siswa sekolah dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian bidang gizi yang dilakukan pada siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang dengan pertimbangan hasil pengamatan terlihat 41,4% dengan pengetahuan gizi rendah, 51,5% dengan frekuensi sarapan rendah. Penelitian dilaksanakan bulan April 2017 (1 bulan). Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment*. Rancangan penelitian ini adalah *randomized pre post test control group desain*. Populasi penelitian ini adalah 198 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang terdiri dari kelas 2 hingga kelas 4 dan yang tidak biasa sarapan sebagai subjek penelitian. Data penelitian diperoleh dengan mengumpulkan data primer dan sekunder. Data primer meliputi identitas sampel, pengetahuan gizi, frekuensi sarapan melalui pengisian kuesioner dan data asupan energi melalui wawancara *food recall* 2x 24 jam. Sedangkan data sekunder diperoleh dari profil SD Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang melalui wawancara dengan guru-guru serta kepala sekolah. Data dianalisis menggunakan program komputer. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat dan multivariat. Hasil uji normalitas menunjukkan data asupan energi sarapan berdistribusi normal, kemudian diuji dengan *Independent T Test*. Sedangkan data pengetahuan gizi dan frekuensi sarapan tidak

berdistribusi normal, selanjutnya diuji dengan *Man Whitney Test*. Pada analisis multivariat menggunakan uji logistik regresi ganda dengan variabel pengganggu atau *confounding* yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan perkapita dan besar keluarga untuk menentukan faktor yang paling berpengaruh. Data disajikan dalam bentuk tabel maupun narasi disertakan pembahasan dengan membandingkan teori-teori yang relevan.

## HASIL

### Karakteristik sampel dan keluarga

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sampel Menurut Umur Dan Jenis Kelamin Siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang**

Karakteristik	Kontrol (n=30)		Perlakuan (n=30)	
	n	%	n	%
Umur (Tahun)				
≤10	18	60	21	70
>10	12	40	9	30
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	11	36,7	15	50
Perempuan	19	63,3	15	50

Karakteristik sampel berdasarkan umur sebagian besar berumur ≤10 tahun yaitu sebesar 60% pada kelompok kontrol dan 70% pada kelompok perlakuan. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 63,3% pada kelompok kontrol dan 50% pada kelompok perlakuan.

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Sampel Menurut Pekerjaan Orang Tua, Pendidikan Orang Tua, Pendapatan Perkapita, dan Jumlah Keluarga Siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang**

Karakteristik	Kontrol (n=30)		Perlakuan (n=30)	
	n	%	n	%
Pekerjaan Ayah				
Tidak bekerja	0	0	0	0
Petani/nelayan/buruh	4	13,3	4	13,3
Wiraswasta	13	43,3	23	76,7
Pegawai swasta/pns	13	43,3	3	10,0
Pekerjaan Ibu				
Tidak bekerja	11	36,7	16	53,3
Petani/nelayan/buruh	4	13,3	3	10
Wiraswasta	4	13,3	7	23,3
Pegawai swasta/pns	11	36,7	4	13,3
Pendidikan Ayah				
Tamat SD	3	10,0	4	13,3
Tamat SMP	4	13,0	4	13,3
Tamat SMA	19	63,3	19	63,3
Tamat diploma/sarjana	4	13,3	3	10
Pendidikan Ibu				
Tamat SD	3	10,0	4	13,3
Tamat SMP	7	23,0	6	20,0
Tamat SMA	19	63,0	17	56,7
Tamat diploma/sarjana	1	3,3	3	10,0
Pendapatan Perkapita				
Dibawah garis kemiskinan (<Rp 411.917)	3	10,0	4	13,3
Diatas garis kemiskinan (≥Rp 411.917)	27	90,0	26	86,7
Jumlah Keluarga				
Keluarga kecil (≤2orang)	0	0	0	0
Keluarga besar (>2orang)	30	100	30	100

Tabel diatas menunjukkan karakteristik orang tua sampel, menurut pekerjaan ayah sebagian besar sebagai wiraswasta yaitu 43,3% pada kelompok kontrol dan 76,7% pada kelompok perlakuan. Pekerjaan ibu sebagian besar tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 36,7% pada kelompok kontrol dan 53,3% pada kelompok perlakuan. Pada tingkat pendidikan ayah sebagian besar berpendidikan terakhir SMA yaitu sebesar 63,3% pada masing-masing kelompok. Tingkat pendidikan ibu juga sebagian besar berpendidikan terakhir SMA yaitu sebesar 63,0% pada kelompok kontrol dan 56,7% pada kelompok perlakuan. Pendapatan perkapita menunjukkan sebagian besar pendapatan perkapita keluarga sampel berada diatas garis kemiskinan yaitu 90% pada kelompok kontrol dan 86,7% pada kelompok perlakuan. Jumlah keluarga 100% jumlah keluarga sampel termasuk keluarga besar atau lebih dari 2 orang.

## Analisis Univariat

**Tabel 3. Distribusi Sampel Menurut Pengetahuan Gizi Sarapan, Frekuensi Sarapan dan Asupan Sarapan Siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang**

Kategori	Kontrol (n=30)		Perlakuan (n=30)	
	n	%	n	%
<b>Pengetahuan Gizi Sarapan</b>				
Sebelum				
Kurang (<60%)	22	73,3	23	76,7
Baik (≥ 80%)	8	26,7	7	23,3
Setelah				
Kurang (<60%)	23	76,7	12	40,0
Baik (≥ 80%)	7	23,3	18	60,0
<b>Frekuensi Sarapan</b>				
Sebelum				
Tidak biasa sarapan (<4x dalam seminggu)	30	100	30	100
Biasa sarapan (≥4x dalam seminggu)	0	0	0	0
Setelah				
Tidak biasa sarapan (<4x dalam seminggu)	19	63,3	8	26,7
Biasa sarapan (≥4x dalam seminggu)	11	36,7	22	73,3
<b>Asupan energi Sarapan</b>				
Sebelum				
Kurang (<25% RDA)	24	80	22	73,3
Baik (≥25% RDA)	6	20	8	26,7
Setelah				
Kurang (<25% RDA)	22	73,3	12	40
Baik (≥25% RDA)	8	26,7	18	60

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum pemberian edukasi gizi hanya 7 (23,3%) sampel pada kelompok perlakuan memiliki pengetahuan baik dan meningkat menjadi 18 (60%) setelah pemberian edukasi gizi. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan pengetahuan yaitu dari 8 (26,7%) menjadi 7 (23,3%) yang memiliki pengetahuan baik. Pada kategori frekuensi sarapan sebelum pemberian edukasi gizi menunjukkan bahwa keseluruhan sampel tidak biasa sarapan kemudian meningkat menjadi biasa sarapan sebesar 22 (73,3%) pada kelompok perlakuan dan 11 (36,7%) pada kelompok kontrol. Pada kategori asupan energi sarapan sebelum pemberian edukasi gizi menunjukkan hanya 8 (26,7%) sampel pada kelompok perlakuan yang memiliki asupan energi sarapan baik dan meningkat menjadi 18 (60%) setelah pemberian edukasi gizi. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terjadi peningkatan dari 6 (20%) sampel menjadi 8 (26,7%) sampel yang memiliki asupan energi sarapan baik.

## Analisis Bivariate

**Tabel 4. Pengaruh Edukasi Gizi Sarapan terhadap Pengetahuan Gizi, Frekuensi Sarapan dan Asupan Energi Sarapan Sebelum dan Sesudah Perlakuan antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol**

Variabel	Kelompok		p
	Perlakuan (n = 30)	Kontrol (n = 30)	
<b>Pengetahuan Gizi</b>			
Sebelum	59,0±17,8	62,7±15,7	0,376
Sesudah	78,7±10,4	61,7±14,9	0,000
ΔPerubahan	19,7±18,0	-1,0±5,6	0,000
<b>Frekuensi Sarapan</b>			
Sebelum	2,27±0,740	2,57±0,504	0,121
Sesudah	3,83±0,791	3,17±0,747	0,002
ΔPerubahan	1,57±0,626	0,60±0,621	0,000
<b>Asupan Energi Sarapan</b>			
Sebelum	335,1±156,9	375,1±149,5	0,317
Sesudah	432,7±112,9	410,6±103,4	0,432
ΔPerubahan	97,7±157,9	35,56±197,9	0,184

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi kedua kelompok mengalami perubahan skor pengetahuan gizi tentang sarapan. Berdasarkan analisis *Mann Whitney Test* diperoleh  $p=0,000$ , hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan gizi. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0,376$ , hasil ini menunjukkan edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap pengetahuan gizi pada kelompok kontrol, karena selama satu bulan dalam kelompok kontrol tidak diberikan edukasi gizi.

Selain itu, setelah dilakukan intervensi kedua kelompok juga mengalami perubahan frekuensi sarapan. Berdasarkan analisis *Mann Whitney Test* diperoleh  $p=0,002$  artinya edukasi gizi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi sarapan siswa sekolah dasar. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=0,121$ , hasil ini menunjukkan edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap frekuensi sarapan pada kelompok kontrol.

Pada variabel asupan energi sarapan, analisis *Independent T test* diperoleh  $p=0,432$  artinya edukasi gizi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap asupan energi sarapan anak sekolah dasar. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p=317$ , hasil ini juga menunjukkan edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap asupan energi sarapan pada kelompok kontrol.

## Analisis Multivariat

**Tabel 5. Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Sarapan, Asupan Energi Sarapan Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang**

Variabel	Pengetahuan Gizi			Frekuensi Sarapan			Asupan Energi		
	$\beta$	95%CI	p	$\beta$	95%CI	p	$\beta$	95%CI	p
<b>Kelompok</b>									
Kontrol	0		0	0		0	0		0
Edukasi	22,7	15,9 - 29,3	0,000*	0,95	0,62 - 1,29	0,000*	48,78	-50,1 - 147,6	0,327
<b>Jenis Kelamin</b>									
Laki-laki	0		0	0		0	0		0
Perempuan	-4,71	-11,6 - 2,16	0,175	-0,07	-0,41 - 0,27	0,693	-23,74	-125,4 - 77,9	0,642
<b>Pendapatan Perkapita</b>									
Dibawahgariskemiskinan	0		0	0		0	0		0
Diatasgariskemiskinan	-2,23	-12,1 - 7,62	0,651	0,07	-0,41 - 0,57	0,756	-10,29	-156,1 - 135,5	0,888
<b>Pekerjaan Ayah</b>									
Non pegawai	0		0	0		0	0		0
Pegawai	3,89	-5,98 - 13,8	0,432	-0,54	-1,03 - 0,04	0,034*	-31,24	-177,4 - 114,9	0,670
<b>Pekerjaan Ibu</b>									
Non pegawai	0		0	0		0	0		0
Pegawai	-2,05	-12,1 - 7,62	0,672	0,39	-0,08 - 0,88	0,106	-10,08	153,6 - 133,4	0,889
<b>Pendidikan Ayah</b>									
Rendah	0		0	0		0	0		0
Tinggi	6,99	-1,53 - 15,52	0,106	-0,11	-0,53 - 0,31	0,603	40,65	-85,5 - 166,8	0,521
<b>Pendidikan Ibu</b>									
Rendah	0		0	0		0	0		0
Tinggi	3,65	-3,94 - 11,25	0,339	0,06	-0,31 - 0,44	0,744	-98,99	-211,3 - 13,3	0,083
<b>Jumlah Anggota Keluarga</b>									
Kecil	0		0	0		0	0		0
Besar	29,99	3,51 - 56,48	0,027*	-1,24	-2,57 - 0,08	0,065	-170,8	-143,4 - 696,0	0,386

\* < 0,05

Tabel 5 berdasarkan hasil analisis uji regresi logistik ganda menunjukkan bahwa faktor yang berpengaruh pada pengetahuan gizi adalah kelompok yang diberi edukasi gizi dengan  $p=0,000$  dan jumlah keluarga dengan  $p=0,027$ . Selain itu faktor yang berpengaruh pada frekuensi sarapan adalah kelompok yang diberi edukasi gizi dengan  $p=0,000$  dan pekerjaan ayah dengan  $p=0,034$ . Sedangkan pada asupan energi sarapan tidak ada faktor yang berpengaruh.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi yang artinya edukasi gizi yang telah diberikan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan gizi. Peningkatan skor pengetahuan karena adanya pemberian edukasi yang merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang, karena edukasi merupakan sarana edukatif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Edukasi gizi mengajarkan pesan yang positif, memperkenalkan dan memberikan informasi pada anak yang dapat menambah serta meningkatkan pengetahuan<sup>6</sup>. Sesuai dengan Healthy People (2010), pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan mempengaruhi pengetahuan anak dalam memilih makanan yang sehat<sup>7</sup>. Pengetahuan gizi juga memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi dan kesehatan. Pemberian informasi menuntun seseorang lebih mengerti tentang makanan yang diselaraskan dengan konsep pangan<sup>8</sup>. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor pengetahuan karena tidak efisiennya cara

belajar dan komunikasi, selain itu juga karena manusia pelupa, sehingga diperlukan pembelajaran yang berulang dan ditambahkannya media untuk menghasilkan cara belajar yang efektif dalam waktu yang singkat tetapi juga diterima, terekam lebih lama dan tinggal di dalam ingatan<sup>9</sup>. Faktor lain yang berhubungan dengan pengetahuan gizi adalah jumlah anggota keluarga. Hasil dari penelitian ini adalah jumlah anggota keluarga yang besar atau >2 memberi peluang 22,99 kali meningkatkan pengetahuan gizi pada anak dibandingkan dengan jumlah anggota keluarga yang kecil atau  $\leq 2$ . Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi pengetahuan dan prestasi belajar anak. Dalam meningkatkan pengetahuan diperlukan kerjasama yang baik antar anggota keluarga. Orang tua merupakan orang yang pertama memberikan pendidikan di rumah, kakak atau adik adalah orang yang menjadi contoh bagaimana orang tua mendidik. Sehingga anggota keluarga yang lebih banyak akan memberikan semangat, bimbingan dan teladan lebih besar<sup>10</sup>.

### Frekuensi sarapan

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan frekuensi sarapan sebelum dan sesudah intervensi artinya edukasi gizi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi sarapan. Penelitian ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2003) semakin baik pengetahuan gizi anak maka akan memiliki kesadaran tinggi untuk melakukan kegiatan sarapan pagi setiap harinya<sup>11</sup>. Bukan hanya didasari tradisi keluarga, tetapi lebih dari itu mereka memang benar-benar mengetahui dan memahami manfaat sarapan pagi. Sedangkan peningkatan skor frekuensi sarapan pada kelompok kontrol berkaitan dengan pengaruh lingkungan. Sarapan dapat dibiasakan atau dilakukan secara rutin dengan adanya dukungan dari lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun sekolah sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan pada anak tersebut<sup>5</sup>. Berdasarkan penelitian Sartika (2012) mengenai penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa sekolah dasar menunjukkan peningkatan skor rata-rata perilaku siswa terhadap frekuensi sarapan pagi<sup>12</sup>. KIE gizi bagi anak sekolah dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Selain itu KIE diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku anak yang tidak rutin sarapan menjadi terbiasa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahdali (2013) pendidikan gizi sebagai salah satu komponen yang mempengaruhi perilaku manusia karena dengan

bertambahnya pengetahuan seseorang akan lebih mengerti tindakan apa yang harus dilakukan termasuk membiasakan sarapan dan mengatur pola makan<sup>13</sup>. Faktor lain yang berpengaruh dengan frekuensi sarapan adalah pekerjaan ayah. Hasil penelitian mengatakan bahwa ayah yang bekerja memberi peluang 3,89 kali meningkatkan pengetahuan gizi pada anak dibanding dengan ayah yang tidak bekerja. Beberapa pendapat mengatakan bahwa ibu jauh lebih baik untuk mendidik anaknya daripada seorang ayah. Namun hal ini tidak sepenuhnya benar. Seorang ayah juga memiliki peranan penting dalam mendidik, melatih kebijaksanaan, kedisiplinan, dan tanggung jawab anaknya, bahkan tugas ini lebih dominan dimiliki oleh ayah daripada ibu. Ayah juga memiliki tanggung jawab dalam pengasuhan dan penanaman perilaku makan. Meskipun ayah bekerja, bukan berarti ayah tidak mengajarkan nilai-nilai kebiasaan makan yang baik bagi anaknya, tinggal bagaimana ayah mengaplikasikannya dalam keluarga<sup>14</sup>.

#### **Asupan Energi Sarapan**

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan asupan energi sarapan sebelum dan sesudah intervensi artinya edukasi gizi tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi sarapan. Perubahan sikap dipengaruhi beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, lingkungan, pengaruh orang lain, pengaruh kebudayaan, media masa, dan faktor emosional. Dikaitkan dengan keingintahuan anak usia sekolah dasar yang lebih tinggi dibanding dengan usia dewasa, menyebabkan perubahan pola makan pada anak mudah berubah ubah. Menurut Reinehr (2001) pemberian pendidikan gizi tidak memberikan efek pada asupan energi makanan termasuk saat sarapan. Menurutnya jadwal waktu pendidikan gizi sangat berpengaruh, waktu yang pendek hanya akan memberikan pengetahuan saja tanpa menerapkan pada kehidupan sehari hari, sedangkan semakin lama waktu akan menimbulkan kejenuhan terhadap intervensi yang dilakukan<sup>15</sup>. Sarapan sangat penting untuk anak usia sekolah karena dengan sarapan kebutuhan zat gizi untuk aktivitasnya pada saat disekolah dapat terpenuhi. Dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi maka konsentrasi belajar juga akan meningkat dan pertumbuhannya tidak akan terganggu. Hal ini dapat mempengaruhi performa akademiknya<sup>16</sup>. Sejalan dengan penelitian Widyayati (2009) mengenai efek pendidikan gizi terhadap perubahan konsumsi energi sarapan yang menyatakan tidak ada pengaruh antara pendidikan gizi dengan

perubahan energi sarapan<sup>17</sup>. Orang tua adalah kunci untuk pembentukan kebiasaan sehat bagi anak. Anak meniru perilaku orang disekitar mereka. Anak cenderung mengadopsi kebiasaan makan orang tua. Sehingga informasi yang cukup mengenai gizi dapat merubah kebiasaan makan anak dan memberi arahan mengenai makanan yang mempunyai nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan<sup>18</sup>.

#### **KESIMPULAN**

Ada peningkatan pengetahuan gizi pada kelompok perlakuan dan penurunan pengetahuan gizi pada kelompok kontrol. Untuk frekuensi sarapan dan asupan energi sarapan terjadi peningkatan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Ada pengaruh yang signifikan antara edukasi gizi dengan pengetahuan gizi dan frekuensi sarapan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Namun tidak ada pengaruh antara edukasi gizi dengan asupan energi sarapan sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Faktor yang berpengaruh dengan pengetahuan gizi anak sekolah dasar adalah edukasi gizi dan jumlah anggota keluarga. Faktor yang berpengaruh dengan frekuensi sarapan adalah edukasi gizi dan pekerjaan ayah. Pada asupan energi sarapan anak sekolah dasar tidak ada faktor yang berpengaruh. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan edukasi gizi diharapkan adanya kerja sama program kesehatan yang sudah ada untuk meningkatkan asupan energi sarapan. Disarankan kepada instansi kesehatan terkait yaitu puskesmas untuk membantu meningkatkan gizi siswa sekolah dasar melalui edukasi gizi sarapan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Hendrayati, Aswita Amir, dan Darmawati. 2013. "Faktor yang mempengaruhi *Wasting* Pada Anak Balita Di Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng," *Jurnal Media Gizi Pangan*, Vol. XV, Ed 1. Makasar.
2. Zulkarnaini, Toto Castro, Untung Widodo. 2005. "Pengaruh pendidikan Gizi Pada Murid Sekolah Dasar Terhadap peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Keluarga Mandiri Sadar Gizi Di Kabupaten Indragiri Hilir," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 3, No. 1, 81-85.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Riskesmas 2013*. Badan Penelitian Dan Pengembangan

- KesehatanKementerian Kesehatan RI : Jakarta.
4. Hardiansyah. 2015. "Berbagi PESAN (Pekan Sarapan Nasional)". Peosiding *Seminar Kampanye Berbagi PESAN*. Jakarta 2015.
  5. Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta, 32-37.
  6. Nuryanto, *et al.*2014. "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 3, No. 1.
  7. Healthy People 2010 Volume II. Department of Health and Human Services. 2000. *Healthy People 2010*. 2nd ed. With Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health. 2 vols. Washington, DC: U.S.Government Printing Office.
  8. Dewi, Shely Rosita. 2013. "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta," *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
  9. Taadi, Almujadi. 2016. "Pengaruh Media Jadwal Pelajaran terhadap Skor plak Siswa Sekolah Dasar Samigaluh Kulon Progo," *Artikel Publikasi* : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
  10. Nugraheni, Rarastiti Kusuma. 2015. "Pengaruh Peran Orang Tua, Motivasi belajar dan lingkungan Keluarga terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas III SD Se-Gugus Sinduharjo Sleman Tahun Ajaran 2014/2015," *Artikel Publikasi*. Universitas PGRI Yogyakarta.
  11. Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Ciptan.
  12. Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2012. "Penerapan Komunikasi, Informasi, dan edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 7, No. 2.
  13. Mahdali, Mohamad Ikbal. 2013. "Efek Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Serta Perubahan Perilaku Remaja Obesitas di Kota Gorontalo," *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.
  14. Meriska, Iriana, Kodrat Pramudho, Bambang Murwanto. 2014. "Perilaku Sarapan Pagi Sekolah Dasar," *Jurnal Kesehatan*, Vol. V, No. 1, 90-97.
  15. Reinehr, T. 2001. "Long Term Follow up of Overweight Children : After Training. After asingle Consultation Session and Without Treatment." *American Journal of Clinical Nutrition*.
  16. Ethasari, Rossa Kurnia. 2014. "Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik," *Skripsi*. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
  17. Widhayanti, Retno Indah. 2009. "Efek Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Konsumsi Energi dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Kelebihan Berat Badan." *Tesis* : Uneversitas Diponegoro.
  18. Nefitasari, A., Anggoradi, R.A., Triyanti. 2009. Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama Di SMPN 2 Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*