

SKRIPSI

PENGARUH PERMAINAN *PUZZLE* TUMPENG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN PAGI ANAK DI SD NEGERI 114 PALEMBANG



OLEH

NAMA : ULYA FARAH ATIKA WANDARI

NIM : 10021381924061

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

PENGARUH PERMAINAN *PUZZLE* TUMPENG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN PAGI ANAK DI SD NEGERI 114 PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : ULYA FARAH ATIKA WANDARI
NIM : 10021381924061

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 26 Juli 2023

Pengaruh Permainan *Puzzle* Tumpeng Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Sarapan Pagi Anak Di SD Negeri 114 Palembang

Ulya Farah Atika Wandari; Dibimbing oleh Amrina Rosyada, S.KM., M.PH

Xiv + 79 Halaman, 12 Tabel, 3 Gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Sarapan pagi merupakan salah satu cara dalam mencegah obesitas, untuk memperoleh status gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Data Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa 44,6% anak usia sekolah dasar memiliki asupan sarapan pagi berkualitas rendah, yaitu dibawah 15% kecukupan gizi harian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap sarapan pagi anak di SD Negeri 114 Palembang dengan menggunakan data kuantitatif melalui desain penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test and post-test with control group design*. Sampel sebanyak 60 siswa kelas V yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan kelompok eksperimen terbesar mengenai pengertian sarapan pagi (23%), manfaat sarapan pagi (50%), kerugian melewatkan sarapan pagi (10%) dan aktivitas fisik (26%) sedangkan kelompok kontrol mengenai melewatkan sarapan pagi (13%) dan perilaku hidup bersih (20%). Sikap positif responden kelompok eksperimen meningkat pada pernyataan “ketika saya sarapan pagi tubuh saya tidak merasa lemas saat berada di kelas” (20%), sedangkan peningkatan skor negatif sikap responden pada pernyataan “sebelum mengkonsumsi makanan saya tidak harus mencuci tangan terlebih dahulu” (33%). Terdapat selisih *mean* pengetahuan kelompok eksperimen (51,5), kelompok kontrol (31,6), sikap kelompok eksperimen (24), dan kelompok kontrol (19,33). Uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol *p-value* (0,000), sedangkan uji *Mann-Whitney* menunjukkan ada perbedaan pengaruh pengetahuan yang signifikan *p-value* (0,000) dan perbedaan pengaruh sikap *p-value* (0,001) antara kelompok eksperimen dan kontrol. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap sarapan pagi anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya sarapan pagi sehingga dapat terhindar dari obesitas dan penyakit lainnya.

Kata kunci : Pengetahuan, Permainan *puzzle*, Sarapan pagi , Sikap.

Kepustakaan : 100 (2003-2023)

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, 26 July 2023

Ulya Farah Atika Wandari; Directed by Amrina Rosyada, S.KM., M.PH

The Effect Of Balanced Nutrition Tumpeng Puzzle Game On Knowledge And Attitudes Of Children's Breakfast At SD Negeri 114 Palembang

Xiv + 79 Pages, 12 Tabels, 3 Pictures, 7 Attachments

ABSTRACT

Breakfast is one of the ways to prevent obesity, to obtain a good nutritional status is to get used to breakfast. Data from Riskesdas 2010 showed that 44.6% of primary school children had low quality breakfast intake, which was below 15% of daily nutritional adequacy. The purpose of this study was to determine the effect of balanced nutrition tumpeng puzzle game on the knowledge and attitude of children's breakfast at SD Negeri 114 Palembang using quantitative data through quasi experiment research design with pre-test and post-test with control group design. The sample was 60 fifth grade students who were selected using purposive sampling. The results showed the greatest increase in knowledge of the experimental group regarding the definition of breakfast (23%), the benefits of breakfast (50%), the disadvantages of skipping breakfast (10%) and physical activity (26%) while the control group regarding skipping breakfast (13%) and clean living behavior (20%). The increase in the positive attitude score of respondents (experimental) was most in the statement "when I eat breakfast my body does not feel weak while in class" (20%), while the increase in the negative attitude score of respondents in the statement "before consuming food I do not have to wash my hands first" (33%). There was a difference in mean knowledge of the experimental group (51,5), knowledge of the control group (31,6), attitude of the experimental group (24), and attitude of the control group (19,33). Wilcoxon test showed there was a difference between knowledge and attitude before and after the intervention in the experimental and control groups p-value (0,000), while Mann-Whitney test showed there was a significant difference in the effect of knowledge p-value (0,000) and the difference in the effect of attitude p-value (0,001) between the experimental and control groups. It can be concluded that there is an effect of a balanced nutrition tumpeng puzzle game on children's knowledge and attitude towards breakfast. The results of this study are expected to provide information about the importance of breakfast so as to avoid obesity and other diseases.

Keywords : Knowledge, Puzzle Game, Breakfast, Attitude.

References : 100 (2003-2023)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulya Farah Atika Wandari

NIM : 10021381924061

Fakultas : Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Judul : Pengaruh Permainan *Puzzle* Tumpeng Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Sarapan Pagi Anak Di SD Negeri 114 Palembang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah etika akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Apabila kemudian diketahui saya melanggar etika akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal/sanksi.

Indralaya, 26 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Ulya Farah Atika Wandari
NIM.10021381924061

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Permainan *Puzzle* Tumpeng Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Sarapan Pagi Anak Di SD Negeri 114 Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 26 Juli 2023.

Indralaya, 26 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Fenny Etrawati, S.KM., M.KM
NIP. 198905242014042001

()

Anggota :

2. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH
NIP. 199303172022032007
3. Amrina Rosyada, S.KM., M.PH
NIP. 199304072019032020

()

()



Koordinir Program Studi Gizi

()

Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM
NIP. 198604252014042001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PERMAINAN *PUZZLE* TUMPENG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN PAGI ANAK DI SD NEGERI 114 PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Ulya Farah Atika Wandari

10021381924061

Indralaya, 26 Juli 2023

Pembimbing



Amrina Rosyada, S.KM., M.PH
NIP. 199304072019032020



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Ulya Farah Atika Wandari
NIM : 10021381924061
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 08 Agustus 2001
Agama : Islam
Alamat : Jl. Binjai, No. 542, RT. 08, RW. 03, Kemang
Manis, 30 Ilir, Palembang
Email : ulyafarahaw@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2019 – Sekarang : S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya
2016 – 2019 : SMA Negeri 11 Palembang
2013 – 2016 : SMP Negeri 19 Palembang
2007 – 2013 : SD Negeri 130 Palembang

Riwayat Organisasi

2021 – 2022 : Staff Entrepreneurship – Himpunan Keluarga Gizi
Unsri

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama ALLAH SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Puji syukur senantiasa saya panjatkan atas kehadiat-nya yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan *Puzzle* Tumpeng Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Sarapan Pagi Anak Di SD Negeri 114 Palembang” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Selama proses menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, masukan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran selama proses penyusunan skripsi.
2. Ibu Dr. Misnaniarti., S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM selaku kepala program studi S1 Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Ibu Amrina Rosyada, S.KM., M.PH selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing serta meluangkan waktu untuk memberikan arahan, saran, serta dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.
5. Ibu Fenny Etrawati, S.KM., M.KM selaku Dosen Penguji I yang telah membantu dalam proses penyempurnaan skripsi ini.
6. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH selaku Dosen Penguji II yang telah membantu dalam proses penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu kepada penulis sejak awal masuk perkuliahan hingga penulis menyelesaikan studi.
8. Seluruh Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

9. Kedua orang tua saya yang telah memberikan doa, dukungan moral, dukungan finansial, semangat dan nasihat yang selalu menemani langkah penulis hingga saat ini.
10. Kepada pemilik NIM 147 yang telah memberikan bantuan, dukungan, waktu dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Kepada para sahabat dan teman seperjuangan saya (Putri, Rida, Widy, Visca, Rasya, Dhiya, Lala, Fitrah, Liza, Danti, Grace dan Anisa) terima kasih untuk bantuan, dukungan, semangat, yang telah kalian berikan.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu saya ucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan, dan semangat yang telah kalian berikan kepada saya.
13. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.*

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya selaku penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun, semoga bisa menjadi bahan pelajaran saya agar lebih baik lagi dan semoga bermanfaat untuk masa mendatang.

Indralaya, 26 Juli 2023

Ulya Farah Atika Wandari
10021381924061

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Sekolah	7
1.4.3 Bagi Masyarakat	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.5.1 Tempat Penelitian	8
1.5.2 Waktu Penelitian	8
1.5.3 Materi Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Penyuluhan	9
2.1.1 Definisi Penyuluhan	9
2.1.2 Tujuan Penyuluhan	9
2.1.3 Metode Penyuluhan	9
2.1.4 Media Penyuluhan	10
2.2 Bermain	11
2.2.1 Definisi Bermain	11
2.2.2 Tujuan Bermain	13
2.2.3 Manfaat Bermain	13
2.2.4 Karakteristik Bermain	14
2.2.5 Permainan <i>Puzzle</i> Tumpeng Gizi Seimbang.....	14
2.2.6 Cara Bermain <i>Puzzle</i> Tumpeng Gizi Seimbang.....	16
2.2.7 Manfaat Bermain <i>Puzzle</i>	16
2.3 Gizi Seimbang	17
2.4 Sarapan pagi	18
2.4.1 Definisi Sarapan pagi	18
2.4.2 Manfaat Sarapan pagi	19
2.4.3 Kerugian Tidak Sarapan pagi	20
2.4.4 Jenis Makanan Untuk Sarapan pagi	21
2.5 Pengetahuan.....	21
2.5.1 Definisi Pengetahuan	21

2.5.2 Tingkat Pengetahuan.....	22
2.5.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	22
2.6 Sikap.....	24
2.6.1 Definisi Sikap.....	24
2.6.2 Faktor Yang Mempengaruhi Sikap.....	24
2.7 Anak Sekolah	26
2.8 Penelitian Terkait	28
2.9 Kerangka Teori.....	30
2.10 Kerangka Konsep	31
2.11 Definisi Operasional.....	32
2.12 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.2.1 Populasi Penelitian.....	34
3.2.2 Sampel Penelitian.....	34
3.2.3 Besar Sampel	34
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	37
3.3.1 Jenis Data	37
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	37
3.3.3 Alat Pengumpulan Data	38
3.4 Pengolahan Data.....	39
3.5 Validitas Data	40
3.5.1 Uji Validitas	40
3.5.2 Uji Reliabilitas	43
3.6 Analisis dan Penyajian Data.....	44
3.6.1 Analisis Data.....	44
3.6.2 Penyajian Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
4.2 Analisis Univariat.....	47
4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden	47
4.2.2 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen	48
4.2.3 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan Kelompok Kontrol.....	51
4.2.4 Distribusi Frekuensi Skor Sikap Kelompok Eksperimen	54
4.2.5 Distribusi Frekuensi Skor Sikap Kelompok Kontrol	55
4.2.6 Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Kelompok Intervensi dan Kontrol	57
4.2.7 Perbedaan Rata-Rata Sikap Kelompok Intervensi dan Kontrol	58
4.3 Analisis Bivariat	59
4.3.1 Uji Prasyarat.....	59
4.3.2 Uji Hipotesis	60

BAB V PEMBAHASAN	63
5.1 Keterbatasan Penelitian	63
5.2 Pembahasan	63
5.2.1 Karakteristik Responden	63
5.2.2 Pengaruh Permainan <i>Puzzle</i> Tumpeng Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Sarapan pagi Anak	64
5.2.3 Pengaruh Permainan <i>Puzzle</i> Tumpeng Gizi Seimbang terhadap Sikap Sarapan pagi Anak	66
5.2.4 Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
6.1 Kesimpulan.....	72
6.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Media <i>Puzzle</i> Tumpeng Gizi Seimbang	15
Gambar 2. 2 Kerangka Teori <i>PRECEDE- PROCEED</i>	30
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	31

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Variabel Pengetahuan dan Sikap.....	36
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden.....	48
Tabel 4.2 Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahuan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Eksperimen.....	48
Tabel 4.3 Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahuan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Kontrol	51
Tabel 4.4 Distribusi Jawaban Kuesioner Sikap <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 4.5 Distribusi Jawaban Kuesioner Sikap <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	56
Tabel 4.6 Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	57
Tabel 4.7 Perbedaan Rata-Rata Sikap Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	58
Tabel 4.8 Uji Normalitas Data Pengetahuan dan Sikap Kelompok Eksperimen dan Kontrol	59
Tabel 4.9 Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Permainan <i>Puzzle</i> dan Penyuluhan dengan Power Point.....	60
Tabel 4.10 Perbedaan Rata-Rata Sikap Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Permainan <i>Puzzle</i> dan Penyuluhan dengan <i>Power Point</i>	60
Tabel 4. 11 Perbedaan Kedua Kelompok Eksperimen dan Kontrol	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Acara Kegiatan.....	85
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	91
Lampiran 5 Media Permainan <i>Puzzle</i> dan Penyuluhan.....	97
Lampiran 6 <i>Output</i> SPSS.....	98
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan.....	105

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Survei Organisasi Kesehatan Dunia atau biasa disebut WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa lebih dari 340 juta anak dan remaja yg berusia 5-19 tahun mengalami *overweight* dan obesitas pada tahun 2016 (WHO, 2020). Dari data WHO jumlah penderita kurang gizi di global mencapai 104 juta anak, serta keadaan kurang gizi menjadi penyebab sepertiga dari semua penyebab kematian anak di seluruh dunia (UNICEF, 2020). Di tahun 2017 diperkirakan 7,5% balita didunia mengalami kekurangan gizi/kurus (*wasted*), 22,2% balita mengalami perawakan pendek (*stunting*) dan 5,6% mengalami kelebihan berat badan (*overweight*). Sedangkan pada Asia Tenggara prevalensi balita kekurangan gizi/kurus sebanyak 8,7%, prevalensi pendek sebanyak 25,7% dan prevalensi balita kelebihan berat badan sebesar 7,3% (UNICEF and WHO, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), di Indonesia prevalensi *overweight* pada anak usia 5-12 tahun sekitar 10,4% pada anak laki-laki dan 11,2% pada anak perempuan, sedangkan prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun sekitar 10,7% untuk anak laki-laki dan 7,7% untuk anak perempuan. Prevalensi *overweight* pada anak usia 13-15 tahun sekitar 10,7% pada laki-laki dan 11,7% pada perempuan, sedangkan prevalensi obesitas pada anak usia 13-15 tahun sekitar 5,3% pada laki-laki dan 4,3% pada perempuan (Riskesdas, 2018). Menurut data, prevalensi obesitas pada anak usia sekolah dasar (5–12 tahun) lebih tinggi dibandingkan dengan anak usia remaja (13-15 tahun). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak Indonesia usia 5-12 tahun antara lain sangat kurus sebanyak 2,4%, kurus sebanyak 6,8%, gemuk sebanyak 10,8%, dan obesitas 2 sebanyak 9,2% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil data SSGI 2022, melaporkan bahwa kota Palembang termasuk dalam 3 Kabupaten/Kota tertinggi yang memiliki prevalensi *overweight* pada balita dengan prevalensi sebesar 5,6%. Sedangkan prevalensi tertinggi pertama di kabupaten musi rawas utara dengan prevalensi sebesar 6,2%

(Kemenkes, 2023). Di Provinsi Sumatera Selatan, prevalensi kurus berdasarkan IMT standar WHO, adalah 14,9% pada laki-laki dan 13,8% pada perempuan. Sedangkan prevalensi berat badan lebih pada laki-laki 16,0% dan perempuan 11,0% (Dinkes Prov Sumatera Selatan, 2021). Menurut data Dinas kesehatan Kota Palembang tahun 2013 bahwa Kecamatan Sukarami adalah Kecamatan dengan angka penderita gizi berlebih terbesar di Kota Palembang yaitu sebesar 22.018 orang. Pada tahun 2020 angka *overweight* mengalami penurunan di Kecamatan ini, namun masih menunjukkan angka yang cukup tinggi di ketiga wilayah kerja puskesmasnya yaitu Puskesmas Sukarami 8,6%, Talang Betutu 7,3%, dan Sosial 6,8% (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2020).

Data Riskesdas menunjukkan sebanyak 44,6% anak usia sekolah dasar memiliki asupan makan pagi berkualitas rendah, yaitu dibawah 15% kecukupan gizi harian (Riskesdas, 2010). Hasil studi yang menyatakan bahwa terdapat 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa sarapan pagi, sedangkan anak yang mengkonsumsi sarapan pagi dengan kualitas rendah yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan pagi kurang dari 15%, dan sebanyak 35,4% anak memiliki asupan protein (Hardinsyah and Aris, 2012). Berdasarkan analisis dari hasil survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan pagi hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi per hari (Riskesdas, 2013).

Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sangat penting diberikan kepada anak usia sekolah, maka dari itu orang tua harus selalu memberikan dan juga membiasakan anak untuk sarapan pagi setiap pagi. Karena dengan sarapan pagi banyak manfaat yang bisa kita peroleh dan dapat melatih anak untuk disiplin (Asih *et al.*, 2017).

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh

lainnya (Larega, 2015). Bagi anak yang tidak sarapan pagi mempunyai risiko terhadap status gizi. Akibat dari anak yang tidak sarapan pagi adalah menurunkan kemampuan kognisi, obesitas, menurunkan konsentrasi, sindrom metabolik, dan tubuh menjadi lemas (Asih *et al.*, 2017).

Melewatkan sarapan pagi menyebabkan defisit zat gizi dan tidak dapat diganti asupan zat gizi melalui waktu makan yang lain (Rahman, Dewi Utami and Bohari, 2017). Melewatkan sarapan pagi pada anak-anak dipengaruhi oleh nafsu makan yang kurang dan berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya sehingga asupan energi harian berkurang (Kral *et al.*, 2011). Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi ialah kebiasaan sarapan pagi. Asupan energi sarapan pagi yang sehat menyumbang sebesar 15-30% dari anjuran kebutuhan gizi dalam sehari. Kebutuhan gizi yang terpenuhi pada anak sekolah berperan penting mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan energi yang kurang dan tidak seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan status gizi yang menyebabkan anak kurus (*underweight*) (Asih *et al.*, 2017).

Konsumsi sarapan pagi sebaiknya tidak selengkap dan sebesar porsi makan siang. Artinya, sarapan pagi tidak hanya mengenyangkan, tapi juga bergizi lengkap dan seimbang. Menu sarapan pagi sebaiknya mengandung energi, protein atau bahan pembangun, vitamin dan mineral, misalnya sayur dan buah. Karbohidrat juga sangat penting karena kandungannya merangsang glukosa dan mikronutrien dalam otak (Giyani, Duarsa and Ani, 2019). Asupan gizi yang dikonsumsi dapat menghasilkan energi dan memacu perkembangan otak. Dari kedua jenis karbohidrat tersebut, sederhana dan kompleks, karbohidrat kompleks lebih bermanfaat untuk kecerdasan otak karena mengandung serat dan vitamin yang lambat dicerna dan diserap sehingga menyebabkan gula darah dalam tubuh naik secara perlahan (Larega, 2015).

Pemberian makan anak sekolah harus memperhatikan aspek sosial ekonomi, budaya dan agama, kebutuhan, serta tumbuh kembang anak. Total kebutuhan energi anak usia 7-9 tahun sekitar 1.800 kkal, dan anak usia 10-12 tahun sekitar 2.050 kkal. Porsi sarapan pagi harus mencakup 25% dari kebutuhan energi harian dan zat gizi lainnya (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Triyanti di SD Citarum 01,02,03, dan 04 Semarang menunjukkan masih terdapat 34,83% anak SD jarang sarapan pagi dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar (Triyanti, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh (Faizi *et al.*, 2014) di SMP Aligarh India menyimpulkan bahwa hampir 33,8% remaja di SMP tersebut tidak sarapan pagi secara teratur, karena faktor kebiasaan dan gaya hidup seperti melewatkan sarapan pagi mungkin sudah terbentuk dan dilakukan oleh remaja tersebut. Penelitian tentang penyuluhan gizi dengan menggunakan *game puzzle* pernah dilakukan pada anak sekolah di Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang. Dari hasil penelitian terhadap 100 siswa diperoleh peningkatan pengetahuan siswa sebesar 58% (Mardiana, 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saragi, Hasanah and Huda, pada tahun 2015 pada 148 responden diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 78 orang (52,7%), (Saragi, Hasanah and Huda, 2015). Pada anak usia sekolah dasar kebiasaan makan dibedakan berdasarkan jenis kelaminnya, anak laki-laki lebih rutin melakukan kebiasaan sarapan pagi dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga memerlukan kalori yang lebih banyak untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Judarwanto, 2011). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saragi, Hasanah and Huda, tahun 2015 pada 148 responden dengan hasil umur responden terbanyak adalah pada umur 10 tahun yaitu siswa yang duduk dikelas IV responden terbanyak yaitu 55,4% (82 orang), (Saragi, Hasanah and Huda, 2015). Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa anak usia dibawah 10 tahun cenderung akan lebih memilih aturan yang diterapkan oleh orang tua, sedangkan anak usia 11 dan 12 tahun cenderung lebih memilih aturan yang diterapkan oleh kelompoknya (Wong, 2009).

Overweight dan obesitas pada masa anak dan remaja mempengaruhi kejadian obesitas pada masa dewasa. *Overweight* pada anak dan remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor genetik dan faktor lingkungan. Selain itu, anak dan remaja telah dapat menentukan makanan yang diinginkannya dan seringkali menjalani pola makan yang salah seperti tidak sarapan pagi, lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, dan sering mengonsumsi makanan di

luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan anak dan remaja mengonsumsi makanan padat energi dan rendah nilai gizi yang berpotensi timbulnya *overweight* (Agusanty, Kandarina and Gunawan, 2014).

Salah satu cara mencegah obesitas berkaitan dengan asupan makan seperti makan pada waktu yang tepat yaitu sarapan pagi, makan siang, makan malam, dan beberapa kali selingan. Dewasa ini, banyak orang, khususnya anak-anak yang melupakan kebiasaan sarapan pagi, padahal sarapan pagi merupakan salah satu cara paling sederhana dalam upaya mencegah obesitas karena dalam beberapa studi menyebutkan, melewatkan sarapan pagi erat hubungannya dengan meningkatnya risiko obesitas yang dikaitkan dengan faktor pola makan, seperti meningkatnya frekuensi makan camilan dan konsumsi energi yang lebih besar perharinya (Sidiartha and Pratiwi, 2020).

Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang baik terhadap gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pengetahuan seseorang tentang nutrisi mempengaruhi perilaku. Kurangnya pengetahuan gizi mengurangi kemampuan untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari (Sidiartha and Pratiwi, 2020).

Penyuluhan gizi pada anak sekolah harus diberikan dengan cara dan media yang dapat menarik perhatian anak dan membuat anak ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. *Puzzle* merupakan salah satu alternatif media dalam penyuluhan gizi terhadap anak sekolah dasar. *Puzzle* adalah permainan menyusun gambar dari kepingan-kepingan menjadi satu gambar yang utuh. Permainan *puzzle* yang digunakan dalam penelitian ini berupa gambar dari sumber dan porsi setiap zat gizi serta aktivitas fisik yang disarankan sesuai dengan tumpeng pedoman gizi seimbang (Siregar and Tinah, 2021).

Sekolah Dasar Negeri 114 Palembang merupakan salah satu sekolah yang terletak di Kecamatan Sukarami. Menurut hasil survei awal peneliti yang dilakukan kepada 10 anak kelas 5, terdapat 8 dari 10 anak jarang melakukan sarapan pagi dengan alasan karena lebih sering jajan di depan sekolah dan terdapat anak dengan status gizi *overweight* dan obesitas. Keadaan sekolah ini

yang terletak di pinggir jalan sehingga memudahkan akses informasi dan pedagang makanan jajanan kaki lima berjualan makanan di depan sekolah yang dikonsumsi anak sekolah dasar.

Berdasarkan hal tersebut dinilai perlu dilakukan suatu upaya untuk memberikan penyuluhan gizi kepada para anak sekolah di SDN 114 Palembang mengenai pentingnya sarapan pagi dalam bentuk penyuluhan gizi dengan media permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data Dinas kesehatan Kota Palembang tahun 2013 bahwa kecamatan Sukarami adalah kecamatan dengan angka penderita gizi berlebih terbesar di Kota Palembang yaitu sebesar 22.018 orang. Pada tahun 2020 angka *overweight* sedikit menurun di Kecamatan Sukarami, namun masih menunjukkan angka yang cukup tinggi di ketiga wilayah kerja puskesmas tersebut. Prevalensi berat badan lebih di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan IMT pada laki-laki 16,0% dan perempuan 11,0% (Dinas Kesehatan Prov Sumatera Selatan, 2021). Di Indonesia masih banyak khususnya anak-anak yang melupakan kebiasaan sarapan pagi, padahal sarapan pagi merupakan salah satu cara paling sederhana dalam upaya mencegah obesitas.

Dengan melakukan penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku baik terhadap gizi dan kesehatan. Penyuluhan gizi pada anak sekolah harus diberikan dengan cara dan media yang dapat menarik perhatian anak dan membuat anak ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. *Puzzle* merupakan salah satu alternatif media dalam penyuluhan gizi terhadap anak sekolah dasar. Sekolah Dasar Negeri 114 Palembang merupakan salah satu SD di Kecamatan Sukarami Palembang.

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka dapat ditarik rumusan masalah yang ingin diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap sarapan pagi pada anak sekolah di SDN 114 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap anak SDN 114 Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi distribusi frekuensi dari karakteristik berupa jenis kelamin dan umur pada anak di SDN 114 Palembang.
2. Menganalisis rata-rata skor pengetahuan tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang pada kelompok eksperimen.
3. Menganalisis rata-rata skor pengetahuan tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok kontrol.
4. Menganalisis rata-rata skor sikap tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang pada kelompok eksperimen.
5. Menganalisis rata-rata skor sikap tentang sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok kontrol.
6. Menganalisis efektivitas permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap tentang sarapan pagi pada anak di SDN 114 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan baik bagi peneliti.
2. Meningkatkan kemampuan untuk mempromosikan kesehatan kepada masyarakat tentang arti pentingnya membiasakan anak untuk sarapan pagi rutin supaya terpenuhi kebutuhan gizinya.

1.4.2 Bagi Sekolah

Menambah informasi tentang pengaruh penyuluhan gizi dengan media permainan *puzzle* tumpeng gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap tentang kebiasaan sarapan pagi .

1.4.3 Bagi Masyarakat

Menambah informasi mengenai pentingnya membiasakan diri untuk sarapan pagi agar terpenuhi zat gizi dan terhindar dari dampak yang merugikan bagi kesehatan tubuh.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 114 Palembang.

1.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 dan 30 Mei 2023

1.5.3 Materi Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengetahuan dan sikap anak sekolah mengenai pentingnya sarapan pagi dengan pedoman tumpeng gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, M., Muhidin, S.A., and Somantri, A. (2014). *Dasar-dasar Metode Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia, p. 97-100.
- Abu Ahmadi dan Supriyono. (2014). Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta. pp. 120-121.
- Agus Irianto. (2015). Statistik (Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya). Jakarta : Kencana, p. 101.
- Agusanty, S.F., Kandarina, I. and Gunawan, I.M.A. (2014) ‘Faktor risiko sarapan pagi dan makanan selingan terhadap kejadian *overweight* pada remaja sekolah menengah atas’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10(3), p. 139. Available at: <https://doi.org/10.22146/ijcn.18862>.
- Almatsier, S. (2013) ‘Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang’, *Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. Journal Nutrition American Journal of Nutrition Bertalina. Bobak, dkk. Jakarta: EGC. Briawan, D. Jakarta: EGC. Brody, T. Nutrition Biochemistry. London: Academic Press. Cahya, A, 130(41), pp. 440–442. Available at: https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJA_S_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh_.pdf.*
- Ardini, P.P. and Lestarinigrum, A. (2018) ‘Bermain & Permainan Anak Usia Dini’, *Adjie Media Nusantara*, p. 3.
- Arifudin, O. *et al.* (2021) *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, pp.83-85.
- Arikunto Suharsimi (2013) ‘Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.’, *Jakarta: Rineka Cipta*, p. 172. Available at: <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>.
- Arisman, MB. (2010). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC, pp. 61-64
- Asih, S.H.M. *et al.* (2017) ‘Pengaruh Sarapan pagi terhadap Status Gizi’, *Urecol*, pp. 215–222.

- Azwar, S. 2004. Sikap Manusia. Pustaka Belajar. Yogyakarta, pp. 165-166.
- Budiharto. (2008). Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Bidang Ilmu Kesehatan Gigi. Jakarta: EGC, p.96.
- Budiharto, T., Musat, E., Poortmans, P., Hurkmans, C., Monti, A., Bar-Deroma, R., Bernstein, Z., Van Tienhoven, G., Collette, L., & Duclos, F. (2008). *Profile Of European Radiotherapy Departments Contributing To The Eortc Radiation Oncology Group (Rog) In The 21st Century*. *Radiotherapy And Oncology*, 88(3), 403–410.
- Conny Semiawan. (2008). Penerapan Pembelajaran Anak. Jakarta: Indeks, p.178.
- Daryanto. (2010). Media Pembelajaran. Yogyakarta: Gava Media, p.208.
- Demitri, A. (2015) 'Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan', pp. 1–4.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, F. U. (2014). Gizi dan Kesehatan Masyarakat . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, p.123.
- Depkes RI. (1991). Pedoman Teknis Penyediaan, Pengolahan, dan Penyaluran Makanan Rumah Sakit, Jakarta: DepKes RI.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang (2020) *Profil Kesehatan Kota Palembang 2019/2020*, Dinas Kesehatan Kota Palembang.
- Dinas Kesehatan Prov Sumatera Selatan (2021) 'Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020', *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*, p. 251.
- Farhurohman, O. (2017). 'Hakikat Bermain dan Permainan Anak Usia Dini di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)'. As-Sibyan: *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(01), 27-36
- Faizi, N. *et al.* (2014) 'Breakfast skipping and proposed effects of breakfast on obesity: A school based study in adolescents in Aligarh, India', *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 7(1), pp. 43–47. Available at:

<https://doi.org/10.4103/1755-6783.145011>.

- Fitriani Dwiana, S., Eko, G.P. and Dkk (2019) 'Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan*, pp. 97–104.
- Galioto, R. and Spitznagel, M.B. (2016) 'The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in adults', *Advances in Nutrition*, 7(3), pp. 576S-589S. Available at: <https://doi.org/10.3945/an.115.010231>.
- Giyani, M., Duarsa, D.P. and Ani, L.S. (2019) 'Status Gizi, Pola, konsumsi Sarapan pagi Dan Camilan Pada Siswa SDN 3 Sesetan Denpasar', *Jurnal Medika Udaya*, 8(6), pp. 1–9.
- Green., Lawrence W dan Kreuter. (2005). *Health Program Planning. An Educational Ecological Approach. New York: the McGraw-Hill Companies. Inc.* p.80.
- Hanim, B. and Ariyani, D. (2022) 'Kebiasaan Sarapan pagi Dengan Status Gizi', pp. 28–35.
- Hardinsyah, dkk.(2012). 'Kecukupan, Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat'. Artikel Penelitian Departemen Gizi Masyarakat (FEMA). <http://isjd.Lipi.go.id/index.php/searc.html?=:jurnal>, pp. 12-13.
- Hardinsyah, Aris M. (2012) 'Jenis pangan sarapan pagi dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia'. *J GIZI PANGAN*. 2012;7(2):89– 96.
- Haris, V.S.D. (2018) 'Pengaruh Penyuluhan dengan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang dan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017', *Quality Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 38–42. Available at: <http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/28>.
- Hayati, S.N. and Putro, K.Z. (2017) 'Bermain dan Permainan Anak Usia Dini', *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 7(1), pp. 1–187. Available at: <https://journal.uir.ac.id/index.php/generasiemas/article/view/6985>.

- Hikmawati, Z. (2018) ‘Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari’, *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Hurlock. (2012). *Perkembangan Anak*, jilid 2. Jakarta: Erlangga, pp. 80-81.
- Ilyas, M. and Putri, I.N. (2012) ‘Efek penyuluhan metode demonstrasi menyikat gigi terhadap penurunan indeks plak gigi pada murid sekolah dasar’, *Journal of Dentomaxillofacial Science*, 11(2), p. 91. Available at: <https://doi.org/10.15562/jdmfs.v11i2.302>.
- Indrawati, L., Larasati, R. and Purwaningsih, E. (2021) ‘Pengaruh Penggunaan Metode Ceramah dan Role Play Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi Siswa Sekolah Dasar’, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 2(2), pp. 276–282. Available at: <https://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/article/view/711>.
- Indriani, L. *et al.* (2019) ‘Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Kapsul Serbuk Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Universitas Pakuan’, *MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana)*, 2(4), pp. 200–207. Available at: <https://doi.org/10.24123/mpi.v2i4.2109>.
- Intania Sofianita, N. and Ayu Dwi, R. (2010) ‘Pengaruh Penyuluhan Gizi Sarapan pagi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak-Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidiyah Di Kota Depok Tahun 2010’, pp. 43–48.
- Jetvig. (2010). *Perubahan Konsumsi pangan dan Pola Kebiasaan Makan*, Jakarta.
- Judarwanto W. (2011) *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pp. 120-121.
- Jujun S. Suriasumantri. (2005). *Filsafat Ilmu*. Jakarta: Sinar Harapan, pp. 66-67.
- Kadhun, M.J. and Kadhun, I.U. (2014) ‘Peer health education and unhealthy eating habits among students in Babel Governorate.’, *Journal of the Dow University of Health Sciences*, 8(2), pp. 54–58. Available at:

<http://www.duhs.edu.pk/download/jduhs-vol.8-issue-2/4.pdf>.

Kartini, T., Manjilala and Yuniawati, S.E. (2019) 'Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang', *Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang*, 26, pp. 201–208.

Kemenkes RI (2014) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang', in, pp. 1–96.

Kemenkes RI (2018) *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes RI, Health Statistics*.

Kemenkes (2023) 'Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022', pp. 1–7.

Khomsan Ali. (2010). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.

Kral, T.V.E. *et al.* (2011) 'Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- To 10- y-old children', *American Journal of Clinical Nutrition*, 93(2), pp. 284–291. Available at: <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.000505>.

Kristina S. A., Prabandari Y. S., & Sudjaswadi R., (2007). Perilaku Pengobatan Sendiri yang Rasional pada Masyarakat. *Berita Kedokteran Masyarakat*. vol. 23 no. 4:176-83

Laili, S.I. and Ningsih, S.M. (2018) 'The Effect of Nutritional Education Through Puzzle Games To Children'S Perception About Snacks Selection in Sd Pesawahan Sidoarjo School', *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 2(02), pp. 211–216. Available at: <https://doi.org/10.29082/ijnms/2018/vol2/iss02/151>.

Larega, T.S.P. (2015) 'Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents', *J Majority*, 4(2), pp. 115–121. Available at: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/535/536>.

Leilani, A., Nurmalia, N. and Patekkai, M. (2015) 'Efektivitas Penggunaan Media

- Penyuluhan (Kasus pada Kelompok Ranca Kembang Desa Luhur Jaya Kecamatan Cipanas Kabupaten Lebak Provinsi Banten) Effectiveness Use Of Extension Media (case study of ranca kembang group in luhur jaya village-cipanas, lebak-bant', *Jurnal Penyuluhan Kelautan dan Perikanan Indonesia*, 9(1), p. 11.
- Lemeshow, S. and David, J. (1997) Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan (terjemahan). Gadjah Mada University Press, Yogyakarta, pp. 55-56.
- Lestari DY. (2009). Hubungan antara makan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar. *Jurnal Sainika Medika* 5(11), p.8.
- Mahardika, S.B. (2015). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Komik Wayang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Jajanan Anak SD Muhammadiyah 16 Surakarta. Naskah Publikasi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta, pp.1-13.
- Mardiana, Nilawati, N.S. and Eliza (2013) 'Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah dan Leaflet terhadap Perilaku Memilih Jajanan Murid di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang 2012', *Jurnal Kesehatan*, 1(11), pp. 17–23.
- Maundeni, T. (2013) 'Early Childhood Care and Education in Botswana: A Necessity That Is Accessible to Few Children', *Creative Education*, 04(07), pp. 54–59. Available at: <https://doi.org/10.4236/ce.2013.47a1008>.
- Mattiro, S. (2018) 'Pengetahuan Lokal Ibu Gizi Dan Sarapan pagi Bagi Anak', 1(1), pp. 1–11.
- Moehji, S. (2009). Ilmu Gizi 2. Penerbit Papas Sinar Sinarti. Jakarta, pp. 63, 66.
- Mubarak, W. (2011). Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan. Jakarta. Salemba Medika, p.116.
- Mujahidah, F.F. (2021) 'Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan pagi bagi Anak-Anak', *Jurnal Abmas Negeri*, 2(1), pp. 36–40. Available at: <https://doi.org/10.36590/jagri.v2i1.149>.

- Notoatmodjo, S. (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, pp. 75-81.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, pp.100-103.
- Notoatmodjo S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta, pp.198-201.
- Notoadmodjo, S. (2012) *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan, Jakarta: EGC*, pp.131-148.
- Notoatmodjo, S. (2018) 'Metodologi penelitian kesehatan / Soekidjo Notoatmodjo', *Koleksi Buku UPT Perpustakaan Universitas Negeri Malang*, 0(0), pp. 2-7.
- Nur Intania Sofianita, Firlia Ayu Arini, E.M. (2015) 'Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan pagi Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan', *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), pp. 57-62. Available at: <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9313/7299>.
- Nurroh, S. (2017). *Filsafat Ilmu. Assignment Paper of Philosophy of Geography Science: Universitas Gajah Mada*, pp. 55-56.
- Pramono H. W. (2008). Efektifitas alat permainan edukatif *puzzle* terhadap perkembangan motorik halus pada anak usia 4 ± 5 tahun, pp. 5-6.
- Prameswari, G.N. (2018) 'Promosi Gizi Terhadap Sikap Gemar Makan Ikan Pada Anak Usia Sekolah', *Journal of Health Education*, 3(1), pp. 1-6. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/18379>.
- Prasetya, A.W., Rochadi, K. and Lumongga, N. (2019) 'Pengaruh Media Sosial Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Perokok Terhadap Pencegahan Stain Gigi Di SMA Negeri 1 Sei Lapan Kabupaten Langkat Tahun 2019', *Jurnal Kesmas Jambi*, 3(1), pp. 31-40. Available at: <https://doi.org/10.22437/jkmj.v3i1.7474>.
- Priyatno, Dwi. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan Spss*. Yogyakarta:

Mediakom, pp. 82-84.

- Rahman, N., Dewi Utami, N. and Bohari (2017) 'Kebiasaan Sarapan pagi , Asupan Zat Gizi, Dan Status Gizi Murid Sdn Inpres 3 Tondo, Kota Palu', *Jurnal Preventif*, 8(April), pp. 14–20. Available at: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/8342>.
- Riskesdas (2010) 'Riset Kesehatan Dasar; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010', *Laporan Nasional 2010*, pp. 1–466. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>.
- Riskesdas (2013) *Riset Kesehatan Dasar*. Available at: <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>. p. 45.
- Riskesdas (2018) 'Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–100. Available at: <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803> 1 Desember 2013.
- Rusdi, F.Y., Helmizar, H. and Rahmy, H.A. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang', *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 31–38. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>.
- Saragi, L., Hasanah, O. and Huda, N. (2015) 'Hubungan Sarapan pagi Dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah', *JOM*, 2(3), pp. 1205–1211. Available at: <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>.
- Septiadewi D & Briawan D. 2010. Penggunaan metode body shape questionnaire (BSQ) dan figure rating scale (FRS) untuk pengukuran persepsi tubuh remaja wanita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 33(1), 29—36.
- Sidiartha, I.G.A.D.N. and Pratiwi, I.G.A.P.E. (2020) 'Hubungan Antara Sarapan pagi Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun', *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), pp. 13–17.
- Simatupang, (2005). *Permainan Tradisional sebagai Media Stimulasi Aspek*

- Perkembangan Anak Usia Dini TK Tunas Rimba Semarang*. Jurnal Penelitian PAUDIA Vol. 1, pp. 8-9.
- Siregar, E.I.S. and Tinah, T. (2021) ‘Pengaruh Pendidikan Pedoman Gizi Seimbang dengan Menggunakan Puzzle terhadap Pengetahuan Siswa SD Swasta Al Fitriah Medan’, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(2), p. 593. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1317>.
- Soekirman, (2006). *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*, Primamedia Pustaka, Jakarta, pp. 77-79.
- Soetardjo S. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, pp. 204-207.
- Sugiyono (2019) *prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf*, Bandung Alf, pp. 75-77.
- Sujiono, Y N. (2012). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Index, p.167.
- Supariasa. (2012). Pendidikan Dan Konsultasi Gizi. Jakarta : EGC, pp. 134-135.
- Supariasa, H. (2016) ‘Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dan Asupan Protein dengan Daya Ingat pada Anak Usia Sekolah’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 7–8.
- Sungkowo, et al. (2008). ‘Intervensi Pengayaan Pengetahuan Pangan Dan Gizi Pada Muatan Local Untuk Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Lampung Barat’. *Jurnal Gizi dan Pangan* 3(3), 156-166.
- Suralaga, F. (2021) *Psikologi Pendidikan Implikasi Dalam Pembelajaran*, pp. 61-62.
- Swaninda, A., Safitri, D.A. and Septriana (2019) ‘Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Sarapan pagi Melalui Permainan Ular Tangga Terhadap Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, Dan Karbohidrat) Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Bhayangkara Yogyakarta’, *Seminar Nasional UNRIYO*, (February 2017), pp. 1–11.

- Trinova, Z. (2012) 'Hakikat Belajar Dan Bermain Menyenangkan Bagi Peserta Didik', *Al-Ta lim Journal*, 19(3), pp. 209–215. Available at: <https://doi.org/10.15548/jt.v19i3.55>.
- Triyanti. (2005). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Citarum 01- 02-03-04 Semarang. Skripsi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, pp. 44-45.
- UNICEF (2020) 'Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak', *Unicef Indonesia*, pp. 8–38.
- UNICEF and WHO, T.W. (2018) 'Levels and Trends in Child malnutrition. Key findings of the 2018 edition', *Midwifery*, pp. 1–6. Available at: <https://www.who.int/nutgrowthdb/2018-jme-brochure.pdf>.
- Van Den Ban, A.W. dan Hawkin. (2003) . *Penyuluhan Pertanian*. Yogyakarta : Kanisius, pp. 42-45.
- WHO (2020) *Constituion Of The World Health Ogranization*. Available at: <http://apps.who.int/iris>, p. 92.
- Wong, D, L. (2009). Pedoman Klinis Keperawatan Pidiatri. Jakarta: EGC, pp. 122-123.
- Yuliana, E. (2017) 'Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan yang Sehat dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah', *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMP*, pp. 7–21.
- Yuningsih, R. and Kurniasari, R. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review)', *Hearty*, 10(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4786>.
- Yusuf, Syamsu. (2011). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, pp. 88-89.